SEPTEMBRE
OCTOBRE 2013
3,90 €

# Cuisine Actuelle

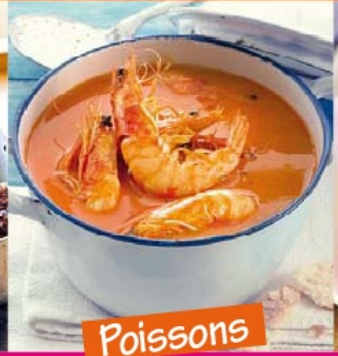
## HORS-SÉRIE

facile & rapide

www.cuisineactuelle.fr

- Raisin
- Champignon
- Pomme
- Crevette
- Agneau
- Potimarron
- Canard
- Framboise
- Cabillaud
- Cochon
- Betterave
- Noix...

# 120 recettes en direct du marché



SEPTEMBRE - OCTOBRE 2013 - BEL : 3,95 € - CH : 7,50 CHF - CAN : 6,95 CAD - D : 6 € - ESP : 4,80 € - GR : 4,80 € - LUX : 3,95 € - ITA : 4,80 € - PORT. CONT. : 4,80 €
DOM : Avion : 5,50 € ; Bateau : 3,80 € - May : 5,50 € - Maroc : 40 DH - Tunisie : 4.2 TND - Zone CFA Avion : 3 500 XAF ; Bateau : 2 400 XAF - Zone CFP Avion : 1 100 XPF ; Bateau : 520 XPF.

GROUPE PRISMA MEDIA
M 03077 - 106H - F: 3,90 € - RD

# Goût et saveur, c'est le Bœuf d'Ecosse et l'Agneau d'Ecosse

Des étendues sauvages, des pâturages authentiques, un air pur, des eaux claires et la passion de la qualité, cela se retrouve dans le Boeuf d'Ecosse et l'Agneau d'Ecosse.

Vous reconnaitrez le Boeuf d'Ecosse et l'Agneau d'Ecosse à sa cocarde bleue incluant le logo IGP (Indication Géographique Protégée). Le programme IGP est une initiative européenne assurant l' authenticité d'un produit traditionnel de qualité d'excellence, à caractère unique et propre à un terroir. C'est votre garantie de qualité et d'origine.

Campagne financée avec l'aide de l'Union européenne.

www.viandesdecosse.com
qms-france@wanadoo.fr
Tel: 02 28 07 28 00

QM2425_07.13

# Cuisine Actuelle

HORS-SÉRIE septembre-octobre 2013

# En direct du marché

Bien connaître, choisir et cuisiner les produits de saison


AGNEAU ..... 8
BETTERAVE ..... 11
BŒUF ..... 13
CABILLAUD ..... 16
CANARD ..... 19
CAROTTE ..... 22
CHAMPIGNONS ..... 26
CHOU ..... 30
COCHON ..... 32
CREVETTE ..... 35
DAURADE ..... 37
FIGUE ..... 39
FRAMBOISE ..... 42
LAPIN ..... 45
MÛRE ..... 48
POIRE ..... 50
POMME ..... 53
POTIMARRON ..... 56
POULET ..... 58
PRUNE ..... 62
RAIE ..... 65
RAISIN ..... 68
TOMATE ..... 71
VEAU ..... 75

8 IDÉES AU CHÈVRE FRAIS 28
8 IDÉES AVEC DES NOIX ..... 78

*Index des recettes* ..... 98

QUOI DE NEUF ..... 4
CONSO
Le bio, savoir s'y retrouver ..... 79
ENQUÊTE GASTRONOMIE
Y a-t-il un chef en cuisine ? ..... 82
SHOPPING
Retour du marché ..... 84
INTERVIEW NUTRITION
Sel, une pincée suffit ! ..... 86
SPECIAL FOIRES AUX VINS ..... 88
DÉCRYPTAGE
On change le couvert ..... 90
SÉLECTION À toute vapeur ..... 92
L'ATELIER DE CUISINE ..... 95

PEFC
PEFC/10-31-1410
PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964 (0,15 €/min)
ou reportez-vous page 99 (abonnement).

## MIJOTEUSES À L'ANCIENNE

Au Portugal, quelques artisans savent encore tourner ces merveilleuses poteries sans émail. La terre dont sont faites les cocottes, sauteuses et marmites OYera (de 1,75 à 7 l) assure une cuisson douce préservant les saveurs, les arômes et les vitamines.

*À partir de 42 € la cocotte de 2 l, 24 cm, chez Avenue Colombie.*

## Bouquet onctueux

Fines coques de chocolat, couleurs vives d'un bouquet qui éclot... La sélection Secret Garden de Pierre Marcolini dévoile les associations fruitées et herbacées d'onctueuses ganaches accommodées aux aromates, alliées à des gelées de fruits frais.

*À partir de 19,90 € les 16 bouchées.*

# QUOI DE

Des objets et des idées pour simplifier et

## Complètement givrée

**Cette blonde fait un tabac au pays du Soleil levant ! La Kirin Ichiban Frozen se sert couronnée d'une mousse givrée obtenue par le passage dans une machine qui la fige à -5 °C et lui donne cette texture unique permettant de la sculpter comme une chantilly.**

*À découvrir à Paris chez Miss Kô et Sanukiya.*

## À PARTAGER

Chez Compagnie Artique, on voit grand : on imagine le partage de ce grand feuilleté garni de coquilles saint-jacques et de petits légumes cuisinés au Noilly Prat, ou de volaille, ris de veau et champignons, nappé d'une délicate sauce au foie gras.

*5 € les 3-4 parts, en GMS.*

## ABO CACAO

La box Chocofoliz est une folie délicieusement douce qui mettra au supplice les accros au cacao. Moyennant 19,90 € (39,90 € pour l'abonnement Passion), ils découvriront chaque mois 6 produits cacaotés accompagnés de conseils de dégustation et de succulentes recettes.

***Sur le site de la marque.***

## LA CUISINE EN HÉRITAGE

**Soupe de betteraves, poulet en gelée à l'estragon, œufs au lait… Capucine Sermadiras de Pouzols fait revivre tout un pan de notre tradition gourmande. Son cahier de recettes nous replonge au temps des "grandes vacances", où s'échangeaient tours de main et façons d'accommoder les restes.**

***Le cahier de recettes du manoir d'Eyrignac,*** **14,90 €, aux éditions Albin Michel.**

## PREMIÈRES FRAÎCHEURS

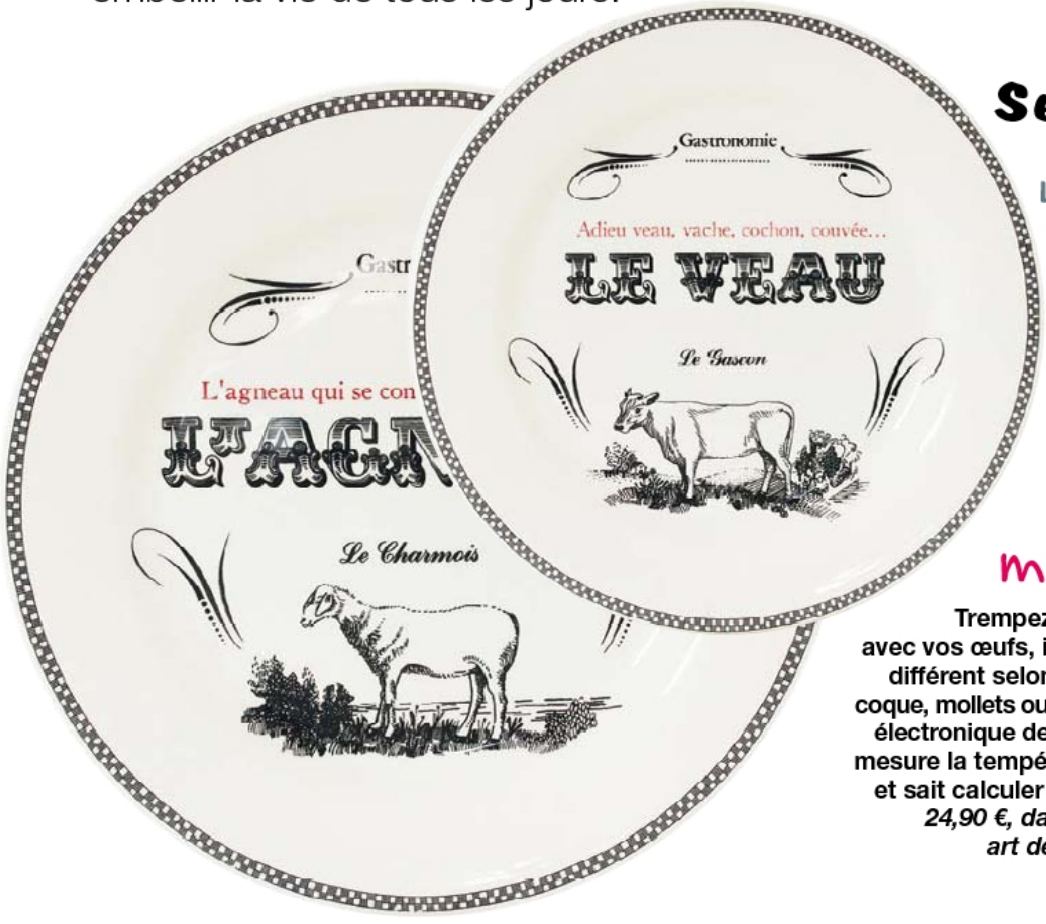
**Pour prolonger l'été au jardin ou installé en terrasse, le brasero fait merveille. Coiffé d'un couvercle pare-étincelles, le Hacienda de Stamford (75 cm de diamètre, 9,3 kg) accepte bois et charbon de bois.** ***À partir de 120 €, en jardineries.***

# ? NEUF

embellir la vie de tous les jours.

## DOUCES TARTINES…

Mêlant miel d'oranger, fruits et légumes, Famille Mary propose de changer de registre à l'heure de l'apéritif. Les accords carotte-cumin ou poivron-pomme-gingembre sont irrésistibles sur des toasts un rien grillés ou de la baguette fraîche. *9,90 € les 3 bocaux de 110 g.*




## Service carnivore

**Les amateurs de viandes et de desserts à l'ancienne goûteront cette gamme d'assiettes rétro sortie de la Faïencerie de Gien.**

*Coffret de 4 assiettes dessert (23,2 cm), 53 €. Coffret 4 assiettes extras (27,4 cm), 73 €.*

## L'œuf musicien

**Trempez-le dans l'eau avec vos œufs, il jouera un air différent selon qu'ils seront coque, mollets ou durs. La puce électronique de l'Œuf Beeper mesure la température de l'eau et sait calculer celle des œufs.** ***24,90 €, dans les boutiques art de vivre ou en GMS.***

# QUOI DE NEUF ?

## Chacun son goût

Chez À la Mère de Famille, l'exquise pâte à tartiner aux noisettes du Piémont s'accompagne de "toppings" aux saveurs variées : pistache de Sicile sablée, brisures de florentins au chocolat, billes croustillantes...

*Pâte à tartiner, 11,50 € les 500 g.*
*Toppings, 3,50 € le pot de 50 g ; 5,80 € les 75 g.*

## LA TARTE À LA PRALINE DÉPOUSSIÉRÉE

En 1991, Gaëlle et Richard Sève achètent à Lyon une vieille pâtisserie et découvrent dans la cave une précieuse turbine à pralines. L'engin restauré, ils dépoussièrent sans la trahir la recette de la tarte à la praline. Cette spécialité lyonnaise, qui se conserve à température ambiante, voyage dans le monde entier calée dans son coffret rétro. *À partir de 17,60 € pour 4 personnes, Chocolat Sève.*

## UNE CAFETIÈRE AU PLAFOND

Avec les suspensions de Kare Design, EPI Luminaires offre une nouvelle vie aux théières et cafetières. Avis aux bricoleuses : rien n'interdit d'inventer un luminaire à partir d'un ustensile délaissé.
*À partir de 79 €.*

# C'est plus malin !

## C'est de la bombe !

On secoue, on fait pschitt dans un bol sur un macaron, un sablé ou, mieux, un citron évidé, on place au congélateur 30 min et on obtient une mousse glacée au citron digne d'un chef !
*2,50 € les 250 g, Casino.*

## L'art du roll

Riz, saumon, ananas, viandes et légumes se transforment en rouleaux compacts et réguliers dans le Perfect Roll de Leifheit. Livret de recettes fourni.
*20 €, garanti 3 ans, GMS et VPC.*

## Stickers magiques

Vous vous changez ? Changez de cuisine, ou presque, avec les 124 couleurs des Like A Color. Très faciles à poser, ces adhésifs aux tons vivifiants ont les dimensions standard de vos meubles de cuisine.
*6 € pour une porte de meuble, sur le site de la marque.*

## TENDANCE DURABLE

Quand le développement durable et le design se conjuguent, la technologie et les matières nobles – la laine, le bois "responsable", le bambou – nous font une maison plus saine sans négliger la déco. La preuve ? Cette table en bambou et ses chaises en fibre de bois et en plastique.

*Ikea, 300 € l'ensemble.*

## 5E GÉNÉRATION

La gamme Ingenio de Tefal, qui en est à sa cinquième édition, innove avec un nouveau modèle de poignée, toujours amovible, et deux revêtements : l'Intensium, garanti 4 ans, et le Titanium Pro, conçu pour 8 années d'utilisation intensive. À découvrir également, trois accessoires ingénieux : un panier vapeur équipé d'un couvercle, un panier pour cuire et égoutter directement et une grille en Inox pour vous redonner le goût des grillades au four.

*À partir de 19,90 € la poêle 24 cm.*

## En direct des Antilles

Envie de siroter un cocktail des îles mêlant rhum, sirop de canne et jus de fruits ? Pour un dépaysement parfait, retrouvez en métropole toute la gamme des nectars Caresse Antillaise : corossol, prune de Cythère, goyave rose, fruit de la passion... Saveurs garanties sans colorant ni conservateur.

*Nectar Caresse Antillaise, 2,95 €, au rayon frais, rhum Spicy' de La Mauny, 11,45 €, 75 cl, en GMS.*

## La rentrée en chantant...

...grâce à des accessoires qui respirent la bonne humeur, tels les gants de ménage Brie, 7,90 €, chez Le Torchon à Carreaux, ou encore les brosse à vaisselle, 7 €, balayette et pelle Happy Colors, 10 €, d'Incidence.

■ Adresses en fin de numéro

Réalisation : Christine Masson

# AGNEAU

Après l'été, la viande d'agneau est plus goûteuse, car l'animal a brouté de l'herbe en liberté.

En automne, l'agneau d'herbe, qu'il soit français ou importé de Grande-Bretagne, n'a brouté que les vertes prairies. Du côté de Sisteron, dans les Alpes-de-Haute-Provence, certains ont connu le vertige de l'altitude dans les alpages. De nombreux "label Rouge" et marques commerciales se disputent notre choix. En automne, la viande d'agneau est plus colorée, plus goûteuse et un peu plus ferme, l'animal ayant gambadé tout l'été.

◆ En grandes surfaces, l'agneau est vendu en morceaux. Pour être certain d'avoir une viande juteuse, mieux vaut l'acheter chez un boucher qui la découpe devant vous. L'**épaule,** le **gigot** et la **selle** sont les morceaux nobles. Les **côtelettes** sont de trois sortes : **découvertes, premières** ou **secondes.** Le **collier** et la **poitrine** sont des morceaux à braiser pour préparer des navarins et des ragoûts.

◆ L'agneau se garde dans le papier du boucher. Jamais dans une boîte hermétique ou du papier d'alu, car il perdrait sa couleur et son odeur. Comme il a tendance à dessécher, certains bouchers suggèrent de le badigeonner d'huile et de le réserver au frais.

◆ Cette viande est meilleure grillée que poêlée. On la retire du réfrigérateur au moins 1 h avant la cuisson pour garantir sa tendreté. Elle doit être servie rosée ou saignante.

## Carré d'agneau en croûte d'herbes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN ◆ CUISSON : 25 MIN

**● 1 carré d'agneau de 8 côtes ● 50 g de beurre mou ● 3 cuil. à soupe de chapelure ● 4 gousses d'ail ● 1/2 bouquet de persil plat ● 4 feuilles de sauge ● 1 brin de romarin ● 1 cuil. à soupe de moutarde ● huile d'olive ● sel, poivre du moulin.**

**1.** Sortez la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.

**2.** Chauffez le four à th. 7 (210 °C). Équeutez le persil et effeuillez le romarin. Hachez-les avec la sauge, puis mélangez avec la chapelure, le beurre, la moutarde, l'ail haché, du sel et du poivre.

**3.** Posez le carré d'agneau dans un plat huilé. Étalez le beurre d'herbes sur la partie bombée de la viande et arrosez d'huile. Enfournez pour 25 min et laissez reposer 10 min sous une feuille de papier d'alu, dans le four éteint et entrouvert.

VIN : gigondas.

**SAUCE EXPRESS**
**Déglacez le plat avec 20 cl de bouillon de légumes corsé, faites bouillir 1 min et fouettez vivement avec 40 g de beurre ramolli.**

## La longue histoire du couscous

Ce plat national d'Afrique du Nord, probablement d'origine berbère, est né il y a longtemps puisque des fouilles archéologiques ont permis de retrouver des couscoussières datant du IXe siècle ! À l'époque, le couscous (ou plutôt kasksou dans sa phonétique la plus juste) était un mélange de graines à couscous et de légumineuses. Plus tard, il sera complété de viande. "Graine à couscous", pour être précis, car les petits grains sont en réalité formés de semoule et entourés d'une gangue de farine. La semoule seule ne gonflerait pas. Ne vous trompez pas !

**PLUS DE PIQUANT**
Proposez un peu de harissa (modérément piquante) que chacun pourra délayer dans une louche de bouillon.

# Couscous d'agneau

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 45 MIN ◆ CUISSON : 1 H 20

● 800 g d'agneau (épaule et collier) ● 4 merguez ● 300 g de graine fine à couscous ● 3 courgettes ● 2 carottes ● 2 oignons ● 2 tomates ● 200 g de petits pois ● 2 navets ● 80 g de raisins secs ● 30 g de beurre ● 3 cuil. à soupe d'huile ● 1 ou 2 cuil. à soupe de ras-el-hanout.

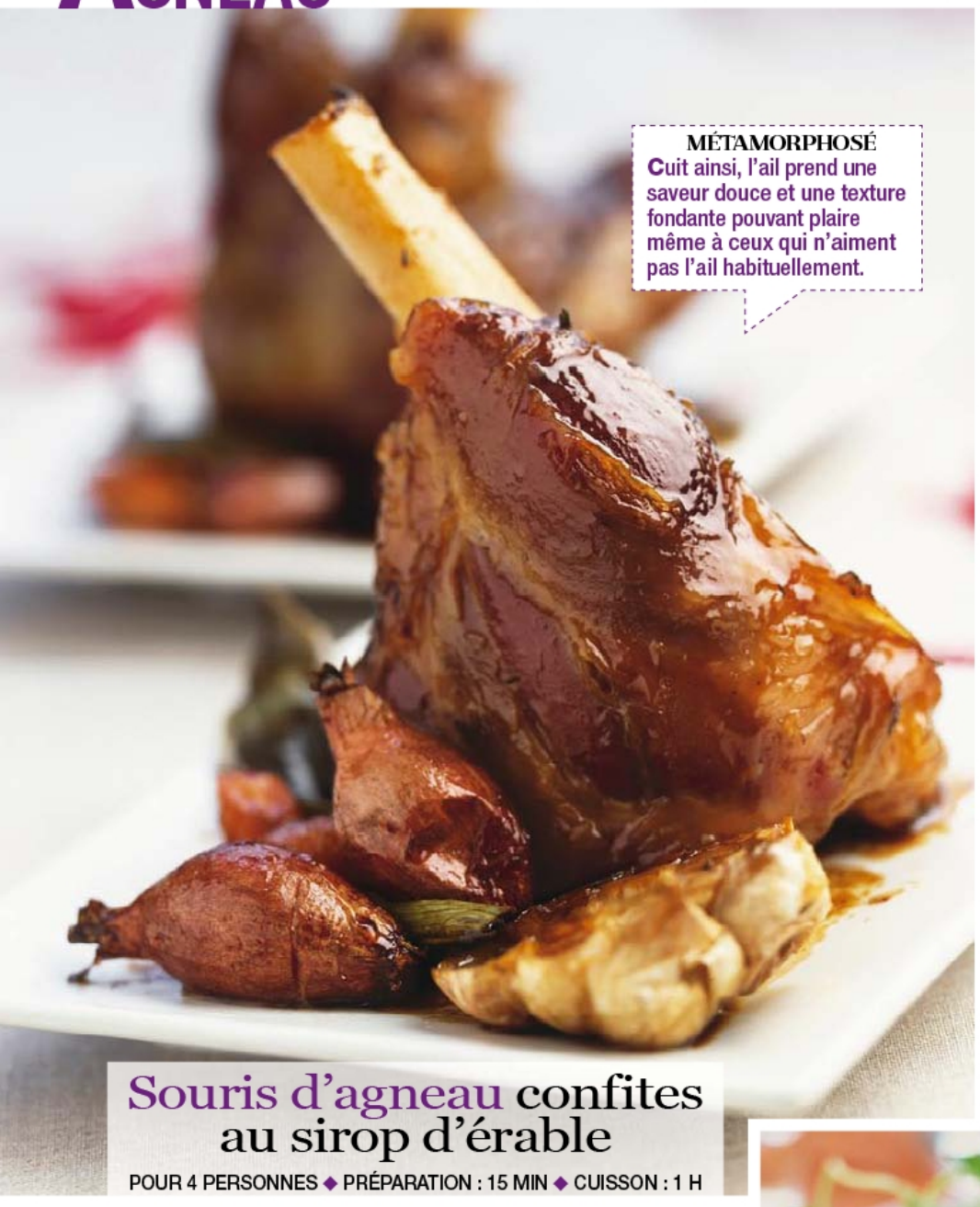
**1.** Pelez les tomates, épépinez-les et concassez-les. Faites dorer la viande en morceaux dans une cocotte avec 2 cuil. à soupe d'huile. Retirez-la de la cocotte et faites-y revenir les oignons émincés. Ajoutez les tomates, les courgettes, les carottes et le navet découpés en morceaux, le ras-el-hanout et les raisins secs. Salez et poivrez. Versez de l'eau à hauteur, couvrez et laissez mijoter pendant 45 min.

**2.** Faites dorer les merguez 5 min dans une poêle. Ajoutez-les dans la cocotte avec les petits pois et faites cuire 15-20 min, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

**3.** Mélangez bien le couscous du bout des doigts avec le reste d'huile et un peu de sel. Arrosez-le de 30 cl d'eau bouillante, puis couvrez. Laissez gonfler 10 min. Égrenez-le à la fourchette et incorporez le beurre fondu.

**4.** Déposez le couscous dans un grand plat et ajoutez la viande. Servez-le vite, avec les légumes à part, dans le bouillon.

VIN : vin de pays d'Oc rouge.



**MÉTAMORPHOSÉ**
Cuit ainsi, l'ail prend une saveur douce et une texture fondante pouvant plaire même à ceux qui n'aiment pas l'ail habituellement.

# Souris d'agneau confites au sirop d'érable

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 15 MIN ◆ CUISSON : 1 H

- **4 souris d'agneau**
- **8 échalotes**
- **4 têtes d'ail**
- **4 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **20 cl de bouillon de volaille**
- **10 cl de sirop d'érable**
- **sel, poivre.**

**1.** Salez et poivrez les souris d'agneau. Faites-les dorer dans une cocotte avec 1 cuil. à soupe d'huile. Arrosez-les de bouillon de volaille et de sirop d'érable, puis cuisez 1 h dans le four chauffé sur th. 6 (180 °C).

**2.** Entre-temps, frottez les échalotes entre vos mains pour retirer les premières peaux friables. Tranchez les sommets des têtes d'ail. Versez le tout dans un plat, salez, poivrez et enduisez du reste d'huile. Couvrez de papier d'alu, enfournez 40 min.

**3.** Réservez au chaud les souris d'agneau et faites réduire un peu leur jus. Déposez-les sur des assiettes et servez avec les échalotes et l'ail et éventuellement une belle poêlée de légumes.

VIN : rasteau rouge.

# Mini pastilla d'agneau

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 1 H 40

- **800 g de sauté d'agneau**
- **1 paquet de feuilles de brik**
- **200 g d'abricots secs**
- **1 brin de romarin**
- **1 oignon**
- **4 cuil. à s. d'amandes effilées**
- **4 cuil. à s. de pignons**
- **6 cuil. à s. d'huile d'olive**
- **1 cuil. à s. de miel**
- **1 cuil. à s. de farine**
- **40 cl de bouillon de légumes**
- **sel, poivre moulu du moulin.**

**1.** Découpez la viande en cubes. Salez et poivrez-les. Faites dorer 5 min dans une cocotte avec l'oignon haché et 2 cuil. à s. d'huile. Mélangez 1 min avec la farine.

**2.** Versez le bouillon dans la cocotte et mélangez bien en grattant le fond pour dissoudre les sucs de cuisson. Ajoutez les abricots, le miel, les pignons et le romarin. Couvrez et laissez mijoter 1 h 25 sur feu très doux.

**3.** Faites griller les amandes 3 min à sec, puis mélangez-les avec la viande égouttée. Enduisez d'huile les feuilles de brik et superposez-les par trois dans des ramequins. Garnissez d'agneau, refermez en froissant les feuilles et enfournez pour 15 min à th. 7 ( 210 °C).

VIN : hermitage rouge.

**LES BONS MORCEAUX**
Choisissez du collier pour une viande moelleuse et de l'épaule pour un plat plus maigre. Et pourquoi pas un mélange des deux ?

Délicieux avec une salade à l'huile d'olive et à l'ail.

# BETTERAVE

## La betterave est devenue la chouchoute des chefs. Crue ou cuite ? Telle est la question !

La betterave est l'un des rares légumes, sinon le seul, à être vendu le plus souvent cuit. C'est ainsi qu'on la rencontre généralement à l'étal et sous vide. Sa chair est tendre et assez sucrée, avec un goût légèrement terreux. À défaut d'être inoubliable, elle reste pratique et économique.

◆ Amateur de betteraves, vous savez sans doute déjà qu'elles sont bien meilleures lorsqu'elles sont **cuites à la maison.** Choisissez-les de taille moyenne, avec leurs feuilles de préférence, qui renseignent sur leur fraîcheur. Les plus jeunes sont en effet plus savoureuses et bien plus rapides à cuire, le temps pouvant varier du simple au double. La cuisson à la vapeur respecte bien son goût naturel tandis que la cuisson au four concentre les saveurs et accentue sa douceur. Cuite à l'eau, la betterave sera plus délicate et moins sucrée : ne l'épluchez pas et coupez sa queue à 2 cm afin d'éviter qu'elle ne perde trop sa couleur, ses pigments étant solubles dans l'eau.

◆ **Goûtez-la crue** afin de découvrir son croquant, sa fraîcheur et sa finesse. Achetez-la alors assez petite, avec des feuilles vertes et fermes. Épluchez-la, râpez-la comme des carottes ou taillez-la en bâtonnets. Essayez la chioggia à chair rayée d'anneaux concentriques rouges et blancs pour de beaux carpaccios.

Une divine entrée haute en couleur.

## Petits flans à la betterave et aux champignons

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 25 MIN

**• 400 g de betterave cuite • 200 g de champignons sauvages • 1/2 botte de petits oignons nouveaux • 4 œufs • 4 cuil. à soupe de crème fraîche • 20 g de beurre • sel, poivre.**

**1.** Nettoyez soigneusement les champignons. Épluchez les oignons nouveaux puis émincez-les. Pelez la betterave, coupez-la en gros dés puis mixez-la finement.

**2.** Faites revenir les oignons avec les champignons 5 min dans le beurre fondu.

**3.** Fouettez les œufs avec la crème. Ajoutez la purée de betterave. Salez et poivrez.

**4.** Versez la préparation dans 4 moules individuels. Faites cuire 20 min au bain-marie, dans le four sur th. 6 (180 °C). Réservez 5 min.

**5.** Démoulez les flans sur les assiettes, surmontez-les d'un peu de champignons et d'oignons sautés.

VIN : saumur-champigny rouge.

**HORS SAISON**
Des champignons en bocal feront ici l'affaire. Rincez-les soigneusement avant de les faire sauter et évitez les cèpes trop présents en goût.

# BETTERAVE

## Rouge, mais aussi jaune ou blanche

La betterave fait un come-back fracassant. On l'aime cuite, en salade, avec du céleri, des fromages bleus, en chips à l'apéritif, mais crue en julienne elle nous épate avec son croquant. On la retrouve dans les veloutés, les purées, et elle accompagne avec délice le canard ou l'oie. Conservée dans du vinaigre, elle fait un délicieux pickle. Sans oublier ses fanes, à cuire comme des épinards.

## Cupcakes à la betterave

POUR 8 CUPCAKES
PRÉPARATION : 15 MIN ◆ CUISSON : 30 MIN

**• 200 g de betterave, cuite et avec son jus • 75 g de beurre fondu • 4 œufs • 80 g de farine avec levure incorporée • 1 cuil. à soupe de poudre d'amandes • 75 g de sucre. Pour le glaçage : • 20 cl de crème liquide entière • 2 cuil. à soupe de sucre glace.**

**1.** Pelez la betterave, coupez-la en très petits dés et conservez quelques petits morceaux taillés à l'emporte-pièce pour le décor. Réservez son jus.

**2.** Fouettez le beurre fondu et le sucre, ajoutez les jaunes d'œufs un par un et la poudre d'amandes. Incorporez la farine et mélangez soigneusement.

**3.** Montez les blancs d'œufs en neige. Incorporez-les à la préparation précédente ainsi que les dés de betterave.

**4.** Versez la pâte dans des moules à cupcakes, enfournez à th. 5-6 (160 °C) et laissez cuire pendant 30 min.

**5.** Montez la crème très froide en chantilly avec le sucre glace et le jus de betterave réservé. Coiffez-en les cupcakes refroidis à la poche à douille cannelée et décorez avec la betterave réservée.

VIN : un pétillant rosé.

Étonnant dessert. La betterave est là où on ne l'attend pas !

**JUS PARFAIT**
Utilisez plutôt des betteraves emballées sous vide, leur jus sera plus facile à récupérer.

## Salade de harengs et betterave

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN ◆ SANS CUISSON

**• 6 filets de harengs saurs doux • 1 grosse betterave cuite • 1 oignon rouge • 5 petits oignons blancs au vinaigre • 25 cl de crème fleurette légère • 1 cuil. à café de cassonade • 1 cuil. à soupe de condiment Savora • 1 bouquet d'aneth • sel, poivre.**

**1.** Essuyez les harengs, retirez la peau, coupez-les en gros tronçons. Épluchez l'oignon rouge, coupez-le en rondelles fines. Pelez et taillez la betterave en dés.

**2.** Réunissez la crème, la Savora et les oignons blancs coupés en quatre dans un bol. Ajoutez la cassonade, la moitié du bouquet d'aneth ciselé, salez peu et poivrez. Mélangez bien. Versez sur la betterave et l'oignon rouge et mélangez.

**3.** Disposez un lit de betterave dans chaque assiette de service, répartissez par-dessus des tronçons de harengs, parsemez généreusement d'aneth ciselé et servez aux convives.

VIN : corbières blanc.

**ENTRÉE DU NORD**
Pour renforcer le goût scandinave, choisissez des filets de harengs marinés dans une sauce à l'aneth ou aux clous de girofle et aux baies de genièvre.

## Coleslaw de carottes et betteraves crues

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ SANS CUISSON

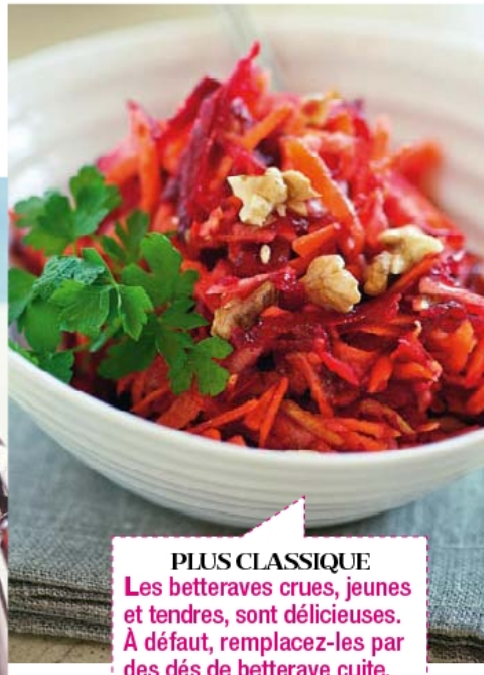
**• 3 petites betteraves rouges crues • 6 carottes nouvelles • 1 bouquet de persil plat • 1 échalote • 50 g de cerneaux de noix • 1 yaourt nature • 1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • le jus d'1 citron • sel, poivre.**

**1.** Épluchez les carottes et les betteraves, râpez-les. Hachez les noix. Émincez l'échalote. Rincez, effeuillez le persil, réservez quelques feuilles, ciselez le reste.

**2.** Rassemblez les légumes et le persil ciselé dans un saladier. Mélangez le jus de citron dans un bol, avec l'huile d'olive, le yaourt, la moutarde, du sel et du poivre. Versez sur les légumes et réservez pour qu'ils s'imprègnent de sauce.

**3.** Ajoutez les cerneaux de noix juste avant de servir et décorez de persil.

BOISSON : bière blanche.



**PLUS CLASSIQUE**
Les betteraves crues, jeunes et tendres, sont délicieuses. À défaut, remplacez-les par des dés de betterave cuite.

# BŒUF

## En faisant confiance à son boucher et aux signes de qualité, on a la garantie d'une viande goûteuse et tendre.

Une bonne viande de bœuf proviendra toujours d'un animal issu d'une race à viande (charolaise, blonde d'Aquitaine, salers...) ou "mixte" comme l'abondance ou la normande. On choisira des viandes certifiées comme le bœuf charolais label Rouge qui assure une viande à la fois tendre, moelleuse et juteuse, à la saveur inimitable. Un grand cru !

◆ À l'achat, on vérifie que la viande est brillante, de couleur rouge vif, avec un gras blanc ivoire. Elle doit être légèrement persillée, c'est-à-dire striée de sillons de graisse qui lui donnent moelleux et saveur. On la conserve 3 jours dans la partie la plus froide du réfrigérateur, moins de 12 h pour la viande hachée. On pense à la sortir 30 min avant sa cuisson pour lui éviter les chocs thermiques et la garder tendre.

◆ Côté morceaux, on les choisit selon le mode de cuisson. Le **paleron,** le **jarret** et le **plat de côtes** sont à réserver aux cuissons longues et mijotées. La queue est succulente et donne au pot-au-feu une saveur incomparable. Le **rumsteck** ou le rosbif pris dans l'**aiguillette,** le **tende** ou le **rond de tranche** sont excellents rôtis. Les meilleurs morceaux à griller et à poêler restent la **côte de bœuf,** le **filet,** le **faux-filet** ou l'**entrecôte.** Pensez aux "morceaux du boucher" particulièrement goûteux, comme la **poire,** morceau rond et charnu, très tendre et fondant, ou l'**onglet,** qui se sert toujours saignant.

## Filet de bœuf en croûte de poivres

POUR 6 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 25 MIN
ATTENTE : 30 MIN ◆ CUISSON : 40 MIN

- **1,2 kg de filet de bœuf**
- **8 pommes de terre**
- **10 cl de vin doux**
- **10 cl de fond de veau**
- **80 g de beurre mou**
- **50 g de poivres mélangés**
- **1 filet d'huile**
- **sel.**

**1.** Concassez grossièrement les poivres, incorporez-les au beurre ramolli.

**2.** Placez le filet de bœuf dans un plat à rôtir. Enduisez-le de beurre parfumé. Laissez en attente à température ambiante 30 min.

**3.** Chauffez le four à th. 8 (240 °C). Pelez et taillez les pommes de terre en quartiers. Huilez-les et placez-les dans le plat. Enfournez 25 min à th. 7 (210 °C) pour une viande saignante. Salez à mi-cuisson.

**4.** Déposez le rôti sur un plat chaud. Laissez-le reposer 15 min couvert d'un papier d'alu et d'un linge.

**5.** Dégraissez légèrement le plat de cuisson. Déglacez-le avec le vin. Laissez réduire de moitié et ajoutez le fond de veau. Faites encore réduire 5 min. Filtrez.

**6.** Servez le rôti tranché, parsemé de fleur de sel et proposez la sauce à part.

VIN : gigondas.

**JOLIS GRAINS**
**Mêlez le plus de variétés de poivre possible : poivre noir et blanc, poivre de Cubèbe, poivre long ou poivre du Sichuan. Et des baies roses, pour le goût et la couleur.**

Un filet branché dans son bel habit, piquant et parfumé à souhait.

# Boulettes de bœuf aux cacahuètes

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN ◆ RÉFRIGÉRATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 20 MIN

● 600 g de bœuf à hacher ● 1 gros oignon ● 2 cuil. à s. de persil plat ciselé ● 50 g de cantal ● 2 petits œufs + 2 jaunes ● 20 g de beurre ● 30 g de cacahuètes pelées et grillées ● farine ● 2 biscottes ● chapelure ● 2 cuil. à soupe d'huile ● sel, poivre.

**1.** Hachez l'oignon. Faites-le fondre sans laisser colorer dans 1 cuil. à soupe d'huile.

**2.** Hachez le bœuf au couteau. Taillez le cantal en dés. Concassez les cacahuètes. Émiettez les biscottes.

**3.** Mélangez le bœuf, les biscottes, 2 œufs battus, le cantal, les cacahuètes, le persil, la fondue d'oignons froide, du sel et du poivre.

**4.** Façonnez la viande en 12 boulettes. Passez-les dans la farine, les jaunes d'œufs puis la chapelure. Renouvelez l'opération sans les fariner. Posez-les sur un plat tapissé d'un papier sulfurisé et réfrigérez 30 min.

**5.** Dorez les boulettes de 10 à 12 min dans le reste d'huile et le beurre chauds. Servez-les brûlantes.

VIN : sancerre rouge.

# Gîte de bœuf braisé au vin rouge

POUR 6 À 8 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 3 H 50

● 2 kg de gîte ficelé ● quelques os de bœuf concassés ● 1 grosse carotte ● 10 oignons grelots ● 4 tomates ● 50 cl de bouillon de bœuf ● 75 cl de vin rouge corsé ● 2 cuil. à s. de marc de raisin ● 50 g de saindoux ● 1 cuil. à café de 4-épices ● 1 cuil. à café de verjus ● 1 gros bouquet garni ● 2 cuil. à café de fécule de maïs ● sel, poivre.

**1.** Dorez la viande de tous côtés dans une cocotte avec le saindoux chaud. Salez, poivrez.

**2.** Plongez les os dans une casserole d'eau froide et portez à frémissements 3 min. Rafraîchissez-les.

**3.** Allumez le four à th. 4 (120 °C). Portez à ébullition le vin rouge et faites-le réduire de moitié.

**4.** Ajoutez les os dans la cocotte, le bouillon, le vin réduit, le marc, les tomates pelées et coupées en quatre, les oignons pelés, la carotte pelée et émincée, le bouquet garni et le 4-épices. Couvrez et enfournez pour 3 h 30.

**5.** Retirez la viande de la cocotte, gardez-la au chaud. Filtrez le jus et laissez-le réduire à 50 cl. Dégraissez-le un peu, liez-le avec la fécule délayée dans de l'eau froide et rectifiez l'assaisonnement. Replacez la viande dans la sauce avec le verjus et réchauffez 15 min. Servez brûlant avec la garniture de votre choix.

VIN : madiran.

**VARIANTE**

Jus acide extrait de raisin blanc non encore à maturité, le verjus pourra ici être remplacé par du condiment balsamique blanc.

Rien ne se perd, les restes sont recyclés avec astuce.

**TOUT DORÉ**
Le plat ne doit pas cuire au four, mais juste y gratiner en surface, sans que la purée ne se dessèche. On obtient alors un plat léger et délicat.

# Hachis Parmentier au gîte braisé

POUR 6 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 45 MIN

● 500-600 g de gîte de bœuf braisé ● 800 g de pommes de terre à purée ● 400 g de céleri boule ● 2 oignons ● 15 cl de vin blanc ● 15 cl de bouillon de bœuf ● 1 cuil. à s. de concentré de tomate ● 2 cuil. à s. de persil ciselé ● 150 g de beurre ● 30 cl de lait entier chaud ● 1 cuil. à s. rase de farine ● 50 g d'emmental et 50 g de comté râpés ● sel, poivre.

**1.** Pelez les pommes de terre et le céleri, coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 30 min à la vapeur.

**2.** Hachez les oignons, dorez-les dans 20 g de beurre. Farinez-les puis remuez 2 min. Versez le concentré de tomate, le bouillon puis le vin blanc. Portez juste à ébullition en remuant.

**3.** Effilochez le bœuf dans dans la sauce, laissez mijoter 10 min. Ajoutez le persil, rectifiez l'assaisonnement. Versez dans un plat à gratin et gardez au chaud.

**4.** Passez les légumes au moulin grille fine. Desséchez la purée 3 min en remuant bien sur feu doux. Incorporez 100 g de beurre et le lait en filet. Salez, poivrez.

**5.** Étalez la purée sur le hachis de bœuf, lissez-la, parsemez des fromages râpés et de dés de beurre. Faites dorer sous le gril du four chaud. Servez aussitôt.

VIN : beaujolais rouge.

# Bœuf bourguignon

POUR 6 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN
MARINADE : 12 H ◆ CUISSON : 3 H

● 1,5 kg de bœuf à braiser coupé en cubes (gîte, paleron...) ● 150 g de lardons frais ● 4 échalotes ● 7 carottes ● 2 oignons ● le zeste d'1 orange bio ● 2 gousses d'ail ● 75 cl de vin rouge ● 50 cl de fond de veau ● 30 g de beurre ● 1 cuil. à s. bombée de farine ● 1 petite boîte de concentré de tomate ● 2 cuil. à s. d'huile ● 2 carrés de chocolat noir ● 1 bouquet garni ● sel, poivre.

**1.** La veille, réduisez le vin de moitié sur feu vif. Une fois refroidi, faites-y mariner la viande, 1 carotte et 1 oignon émincés, le bouquet garni et le zeste, 12 h au frais.

**2.** Le jour même, chauffez le four à th. 5 (150 °C). Égouttez la viande en réservant la marinade, faites-la dorer 10 min dans une cocotte avec l'huile et le beurre. Égouttez la viande, remplacez-la par les échalotes et 1 oignon hachés. Remuez pendant 5 min, Ajoutez la viande, farinez-la et dorez-la encore 5 min.

**3.** Versez la marinade et le fond de veau sur la viande, portez à frémissement en mélangeant. Ajoutez le concentré, le bouquet garni et l'ail pelé. Couvrez, enfournez 2 h.

**4.** Ébouillantez les lardons et égouttez-les sur un papier absorbant. Ajoutez-les dans la cocotte avec le reste de carottes taillées en rondelles. Rectifiez l'assaisonnement et cuisez encore 1 h.

**5.** Versez la viande, les carottes et les lardons dans un plat chaud. Jetez le zeste, le bouquet garni et dégraissez la sauce. Faites-y fondre le chocolat sur feu doux puis répartissez sur la viande.

**SAUCE LÉGÈRE**
Laissez reposer la sauce. Penchez la cocotte, retirez le gras à la cuillère puis posez plusieurs feuilles de papier absorbant à la surface pour éliminer le reste de graisse.

## Les morceaux qui mijotent

Pour servir des viandes de textures différentes dans un pot-au-feu, un bourguignon ou une daube, on n'hésite pas à associer des morceaux gélatineux (gîte, jumeau, macreuse, queue), des pièces entrelardées (tendron, flanchet) et des morceaux maigres (paleron, etc.). Et pour la cuisson sur feu doux ou au four, on utilise une cocotte en fonte, bon conducteur de chaleur.

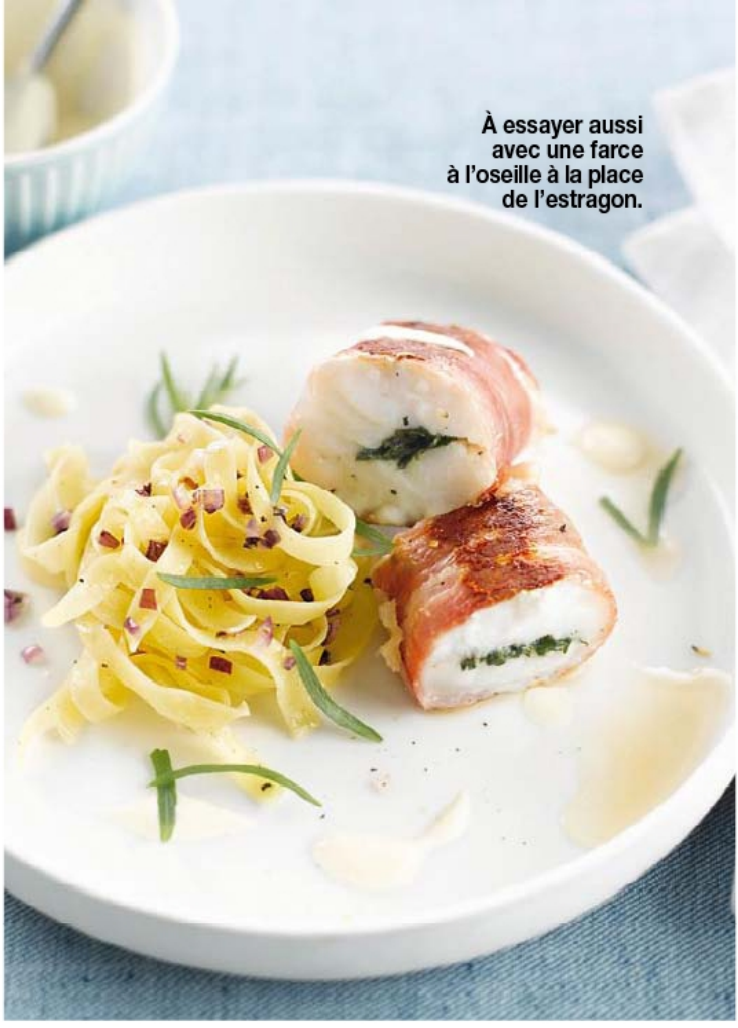
# Cabillaud

## Cuit au plus juste, ce noble poisson a une chair nacrée, feuilletée, ferme et délicate.

Sous forme salée et séchée, ce poisson est appelé morue. Il est en passe de voler la vedette au turbot ou à la sole sur les cartes des restaurants. La raison en est simple : l'espèce est en voie de disparition, si bien qu'à l'instar du saumon, on se met à l'élever dans des cages marines. Mais l'original est toujours meilleur que la copie…

◆ **Entier et frais,** préférez un cabillaud rigide, à la chair d'un joli blanc nacré, sans traces de sang le long de la colonne vertébrale. Selon la préparation envisagée, demandez à votre poissonnier de lever les filets ou de le façonner en rôti. Sur certains étals, il est présenté en darnes. Là aussi, il faut privilégier la couleur nacrée et la fermeté de la chair. Choisissez un poisson tranché devant vous plutôt que découpé à l'avance. Comme tous les poissons, le cabillaud doit être consommé dans la journée qui suit l'achat ou après 24 heures maxi passées au réfrigérateur.

◆ **Dans l'assiette,** la chair du cabillaud traitée avec le plus grand soin (c'est-à-dire rôtie au four, avec de l'huile d'olive ou des noisettes de beurre salé), se détache comme des pétales de rose. Le cabillaud peut aussi se cuire dans un court-bouillon, les darnes et les filets se poêler dans du beurre ou se traiter en papillotes avec des petits légumes bien croquants.



À essayer aussi avec une farce à l'oseille à la place de l'estragon.

## Cabillaud au lard, farci d'estragon

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 8 MIN

- **4 filets de cabillaud épais**
- **1 bouquet d'estragon**
- **40 g de beurre**
- **100 g de poitrine fumée en fines tranches**
- **1 cuil. à s. d'huile**
- **sel, poivre du moulin.**

**1.** Équeutez l'estragon pour ne conserver que les feuilles. Faites-les fondre dans une casserole 2 min avec 20 g de beurre. Salez, poivrez au moulin et réservez.

**2.** Assaisonnez les filets de cabillaud, fendez-les dans l'épaisseur, salez et poivrez l'intérieur. Farcissez-les avec l'estragon et refermez-les.

**3.** Emballez chaque filet de tranches de poitrine fumée en les faisant se chevaucher, puis enveloppez-les avec un film étirable. Roulez-les en les serrant légèrement.

**4.** Plongez délicatement les rouleaux dans une grande casserole d'eau bouillante, laissez cuire 5 min en maintenant l'eau à frémissement. Égouttez-les, laissez-les tiédir 2 min, puis retirez le film.

**5.** Faites dorer les rouleaux de cabillaud à la poêle avec l'huile et le reste de beurre.

**6.** Présentez les rouleaux taillés en tronçons, escortés de tagliatelles au beurre à l'échalote et à l'estragon.

VIN : bergerac blanc sec.

**PAUPIETTES NETTES**
Doublez le film du cabillaud d'une feuille d'aluminium afin que les rouleaux restent parfaitement fermés.

C'est sûr, les enfants vont les a-do-rer !

**PÂTE À BEIGNETS**
La bière donne de la légèreté à la pâte à beignets. Si vous ne l'aimez pas, vous pouvez la remplacer par de l'eau.

## Petite histoire du fish & chips

Selon le professeur Panayi de l'université de Leicester, la recette du poisson frit aurait été importée en Angleterre au XVII[e] siècle, par des immigrés portugais, puis associée au XIX[e] siècle à des pommes de terre frites, donnant ainsi naissance au plat préféré des ouvriers anglais. Une spécialité également consommée aujourd'hui partout dans le monde, de l'Australie à l'Afrique du Sud, en passant par le Canada, les États-Unis ou la Nouvelle-Zélande.

# Beignets de cabillaud, sauce gribiche

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
REPOS : 1 H ◆ CUISSON : 30 MIN

**• 500 g de filets de cabillaud sans peau ni arêtes • 125 g de farine • 2 œufs • 12,5 cl de bière blonde • 1 l d'huile à friture • sel, poivre.**

**Pour la sauce :**
**• 2 œufs durs + 1 jaune cru • 20 cl d'huile de pépins de raisin • 1 cuil. à soupe de jus de citron • 4 cornichons • 2 cuil. à soupe de câpres • 1 cuil. à soupe de chaque herbe : persil, estragon, cerfeuil ciselés.**

**1.** Préparez la pâte à beignets : mélangez intimement la farine avec les œufs, incorporez la bière et 1 pincée de sel. Réservez 1 h à température ambiante.

**2.** Préparez la sauce gribiche : écalez les œufs durs et extrayez les jaunes. Écrasez-les dans un bol en les mélangeant avec le jaune d'œuf cru et les herbes. Salez et poivrez. Versez l'huile en filet en fouettant comme pour une mayonnaise. Incorporez le jus de citron, les cornichons et les câpres hachés, puis les blancs d'œufs durs finement râpés. Réfrigérez.

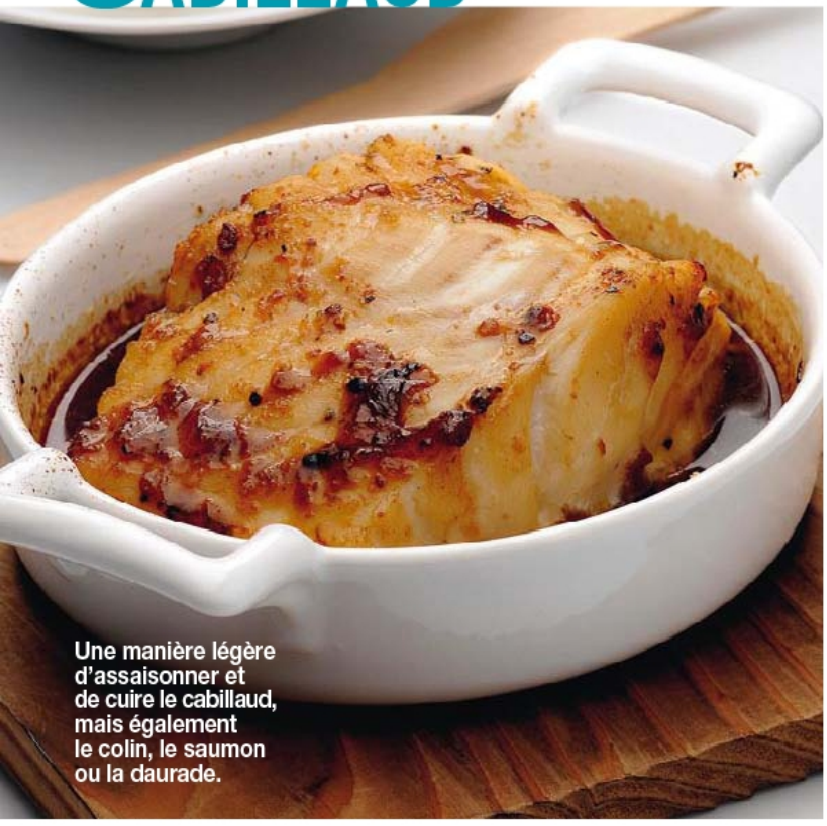
**3.** Taillez les filets de poisson en bâtonnets d'environ 5 x 2,5 cm d'épaisseur. Salez et poivrez-les. Faites chauffer l'huile dans la friteuse réglée sur 175 °C.

**4.** Enrobez soigneusement les bâtonnets de poisson de pâte à beignets, plongez-les doucement dans le bain d'huile chaud. Faites-les dorer 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants. Procédez par fournées de 4 ou 5, puis retournez-les à mi-cuisson.

**5.** Égouttez les beignets sur du papier absorbant. Servez chaud et escortez de la sauce gribiche.

VIN : muscadet de Sèvre et Maine sur lie.

# CABILLAUD



Une manière légère d'assaisonner et de cuire le cabillaud, mais également le colin, le saumon ou la daurade.

## Cabillaud façon teriyaki

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 10 MIN
MARINADE : 30 MIN ◆ CUISSON : 15 MIN

**• 4 dos de cabillaud sans peau • 1 chou-fleur • 5 cl de vin de riz ou de Noilly Prat • 5 cl de sauce de soja foncée • 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz • 1 cuil. à soupe de sucre roux.**

**1.** Rincez le cabillaud, épongez les portions à l'aide d'un papier absorbant et placez-les dans un plat à gratin.

**2.** Mélangez soigneusement le vinaigre avec le vin de riz, la sauce de soja et le sucre roux. Badigeonnez-en les dos de cabillaud sur toutes les faces, laissez mariner pendant 30 min.

**3.** Nettoyez le chou-fleur et taillez-le en fleurettes. Faites-les cuire 10 min à la vapeur.

**4.** Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Enfournez le plat, laissez cuire pendant 10 min. Sortez le cabillaud du four, badigeonnez-le une nouvelle fois de sauce puis faites-le cuire encore 5 min.

**5.** Servez avec le chou-fleur et un peu de riz blanc.

VIN : coteaux varois blanc.

**AUCUNE ARÊTE**
En passant le doigt sur le poisson, vous allez sentir les arêtes. Retirez-les avec une pince à épiler.

## Parmentier de cabillaud

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 40 MIN

**• 500 g de filets de cabillaud • 800 g de pommes de terre à chair farineuse • 1 gousse d'ail • 100 g de comté râpé • 10 cl de lait entier • 50 g de beurre • 1 brin de thym • muscade râpée • sel, poivre du moulin.**

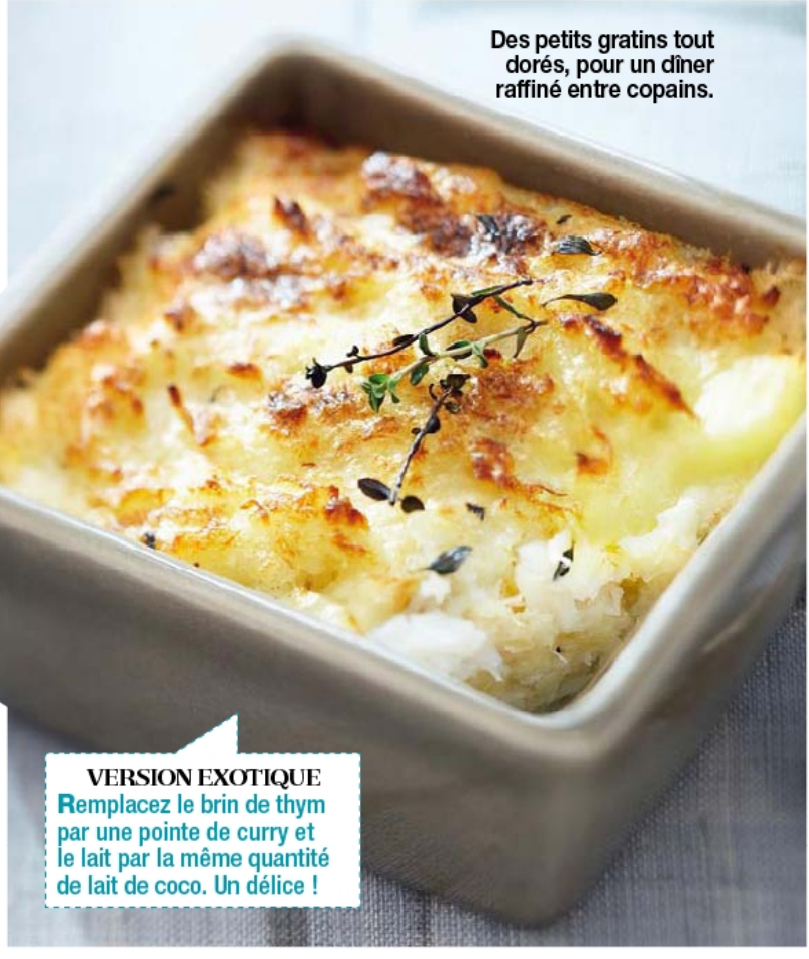
**1.** Découpez le poisson en morceaux et faites-les cuire 5 min à la vapeur. Laissez-les refroidir et effeuillez-les finement. Assaisonnez-les de sel et de poivre.

**2.** Épluchez les pommes de terre, détaillez-les en morceaux. Mettez-les dans une casserole avec le thym et la gousse d'ail, couvrez d'eau à hauteur puis salez. Faites bouillir environ 15 min, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres.

**3.** Égouttez-les, passez-les au moulin à légumes en leur incorporant le beurre et suffisamment de lait chaud pour obtenir une purée homogène. Salez et poivrez au moulin, puis parfumez de muscade râpée. Incorporez délicatement le cabillaud dans cette purée.

**4.** Faites chauffer le gril du four. Beurrez légèrement 4 plats à gratin individuels. Remplissez-les de purée et parsemez de fromage râpé. Passez environ 5 min sous le gril, jusqu'à ce que la surface soit dorée. Servez et dégustez chaud.

VIN : graves blanc.



Des petits gratins tout dorés, pour un dîner raffiné entre copains.

**VERSION EXOTIQUE**
Remplacez le brin de thym par une pointe de curry et le lait par la même quantité de lait de coco. Un délice !

# CANARD

D'élevage, le canard a le bon goût de la volaille. Sauvage, il prend des saveurs de gibier.

Le canard d'élevage, ou canard de Barbarie, est disponible toute l'année. Il s'apprécie aussi bien au barbecue l'été que mijoté à l'orange en décembre. Son principal intérêt ? Il est dodu, bien charnu et offre une qualité régulière.

◆**La canette** (1,5 kg) est parfaite à rôtir entière. Elle régale quatre personnes de sa chair tendre et fine. **Le canard,** bien plus gros, se vend le plus souvent en cuisses, filets ou tournedos, pratiques pour une petite tablée ou si l'on tient à choisir son morceau.

◆Le terme **magret** désigne exclusivement les filets de canards à foie gras. Ils sont généralement gros. Les plus savoureux pèsent au moins 350 g, convenable pour deux personnes.

◆**Le canard sauvage,** souvent un colvert réputé pour sa qualité gustative, est présent sur les étals de fin août à février. Il se distingue du canard domestique par son poids, plus faible, qui le rend intéressant pour deux à trois personnes. Sa chair diffère également. Bien moins grasse et abondante, elle a un parfum légèrement musqué qui rappelle qu'il s'agit d'un gibier. Mais c'est rôti, tout simplement, qu'il exprimera le mieux sa finesse. Surveillez attentivement sa cuisson, car tout excès le dessèche.

## Aiguillettes de canard au sésame

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 10 MIN

**• 500 g d'aiguillettes de canard • 250 g de nouilles chinoises aux œufs • 150 g de pois gourmands • 2 carottes • 1 œuf • 4 cuil. à soupe de chapelure • 2 cuil. à soupe de graines de sésame • 2 cuil. à soupe de farine • 3 cuil. à soupe de sauce de soja • 4 cuil. à soupe d'huile d'arachide • 1 cuil. à café d'huile de sésame • 1 cuil. à café de sauce au piment.**

**1.** Battez l'œuf à la fourchette avec 1 cuil. à s. de sauce de soja et la sauce au piment dans une assiette creuse.

**2.** Mêlez la chapelure et les graines de sésame dans une autre assiette. Farinez légèrement les aiguillettes. Passez-les dans l'œuf puis dans le mélange de chapelure et sésame. Réservez.

**3.** Ébouillantez les carottes émincées ainsi que les pois gourmands effilés pendant 2 min. Retirez-les avec une écumoire. Remplacez-les par les nouilles. Éteignez aussitôt le feu. Après 3 min d'attente, démêlez-les avec 2 fourchettes, égouttez-les.

**4.** Chauffez l'huile d'arachide dans un wok sur feu vif. Faites-y cuire les aiguillettes panées 5 min en les retournant puis égouttez-les sur du papier absorbant.

**5.** Éliminez l'huile du wok en gardant la valeur d'1 cuillerée à soupe. Faites-y revenir les nouilles pendant 2 min sur feu vif.

**6.** Ajoutez les légumes dans le wok. Aspergez de 2 cuil. à soupe de sauce de soja puis d'huile de sésame tout en tournant. Servez avec les aiguillettes panées.

VIN : tavel.

**CRAQUANTE PANURE**
**P**our une panure très croustillante, utilisez du panko, une chapelure japonaise composée de flocons de pain (dans les épiceries asiatiques).

On la joue wok attitude avec ce plat qui rend hommage aux belles saveurs de l'Asie.

# CANARD

## Magrets au miel et à l'orange

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 15 MIN

**● 2 magrets de canard de 400 g chacun ● 3 cuil. à s. de jus d'orange ● 1 cuil. à s. de vinaigre balsamique ● 1 cuil. à s. de miel ● 4 pincées de cannelle ● sel, poivre du moulin, poivre du Sichuan.**

**1.** Quadrillez la peau des magrets de coups de couteau peu profonds. Salez, poivrez-les côté chair. Déposez-les dans une cocotte en fonte bien chaude, côté peau contre le fond. Laissez cuire 10 min sans couvrir en arrosant souvent le côté chair de la graisse rendue.

**2.** Videz la graisse au moment de retourner les magrets. Poursuivez la cuisson 3 min côté chair, en piquant la peau de plusieurs coups de fourchette. Ôtez les magrets de la cocotte et jetez la graisse.

**3.** Versez le miel et le vinaigre dans la cocotte. Mélangez et éteignez le feu. Remettez les magrets dans la cocotte, côté peau au fond. Couvrez, réservez 10 min.

**4.** Déposez les magrets sur une planche à découper. Versez le jus d'orange dans la cocotte, parfumez de cannelle et de poivre du Sichuan moulu. Portez à ébullition puis laissez réduire 2 min.

**5.** Répartissez la sauce acidulée sur les magrets coupés en tranches puis dégustez sans attendre.

VIN : irancy.

### L'invention du magret

Filet de canard gras, le magret ne date pas d'hier. Mais c'est seulement en 1965 que le Gersois André Daguin imagina de préparer ce morceau de choix avec sa recette au poivre vert. Un Landais, Robert Labeyrie, se revendique lui aussi l'inventeur du magret, le commercialisant au niveau mondial. Ce mets a été élu plat préféré des Français, selon une étude Sofres en 2011.

**ON PREND DE L'AVANCE**
La canette peut être farcie la veille, enveloppée d'un film alimentaire puis réfrigérée. Gardez-la 1 h à température ambiante avant de la cuire.

## Canette farcie en cocotte

POUR 6 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 1 H 10

**● 1 canette d'environ 1,5 kg, ● 100 g de foies de volaille ● 250 g de chair à saucisse ● 250 g de champignons de Paris ● 150 g d'oignons grelots ● 6 pêches ● 1 œuf ● 25 g de beurre ● 20 cl de vin blanc ● 1 cuil. à café de poivre 5 baies ● 1 brin de romarin ● sel, poivre.**

**1.** Dénervez puis coupez les foies en dés. Poêlez-les 2 min dans 10 g de beurre chaud. Salez, poivrez-les puis retirez-les de la poêle.

**2.** Chauffez le reste de beurre dans la poêle puis faites-y revenir 1 oignon ciselé 2 min. Ajoutez les champignons nettoyés et hachés. Faites-les revenir 5 min. Salez, poivrez.

**3.** Réunissez la chair à saucisse, les foies de volaille, les champignons, 1 cuil. à café de romarin ciselé puis l'œuf dans un saladier. Mélangez. Farcissez-en la canette puis ficelez-la soigneusement.

**4.** Chauffez le four sur th. 7-8 (220 °C). Déposez la canette dans une grande cocotte. Enfournez pour 20 min. Sortez-la du four et videz la graisse de la cocotte. Assaisonnez la canette des 5 baies, parsemez-la de romarin, entourez-la du reste des oignons et des pêches puis ajoutez le vin. Enfournez et laissez cuire 40 min à th. 6-7 (200 °C).

**5.** Laissez reposer la canette 10 min au chaud avant de la couper en morceaux. Servez accompagné de garniture.

VIN : graves rouge.

AUCHAN - R.C.S. Paris B 378 899 363.

# FOIRE AUX VINS

## À PARTIR DU 2 OCTOBRE 2013

En matière de vin,
il faut savoir attendre
le bon moment.

www.foireauxvinsleclerc.com

E.Leclerc

**Chez E.Leclerc, vous savez que vous achetez moins cher.**

Pour connaître la liste des magasins participants, les dates et les modalités appeler ALLO E.Leclerc N°Cristal 09 69 32 42 52 APPEL NON SURTAXÉ

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

# Carotte

## Croquante ou tendre toute l'année, elle nous tente aussi en jaune, en violet ou en blanc.

Selon la saison et la couleur, la carotte propose de subtiles différences de saveurs.
Les carottes **primeurs** arrivent en mars et avril. Pointues, elles ont de belles fanes vertes, une peau fine qu'il suffit de gratter. C'est crues ou en cuisson courte à l'étouffée qu'on profite le mieux de leur petit goût sucré. Elles sont suivies par les carottes mi-longues **nantaises,** de loin les plus courantes.

◆ **Le reste de l'année,** on trouve des carottes dites **de garde** (ou de conservation). On les choisit pas trop grosses, sinon elles sont creuses à l'intérieur.

Grâce au travail de certains maraîchers, des variétés anciennes reviennent sur le devant de la scène.

◆ **La jaune** yellow stone est très sucrée et se mange crue. **La violette** (purple haze ou purple dragon) a un cœur orangé et une saveur épicée. **La blanche,** proche du panais, a moins de goût. Plus rare, la carotte **grelot** tient son nom de sa forme ronde. Elle est parfaite pour la cuisson.

◆ À découvrir, les carottes AOC de **Créances,** dites **"de sable"** car produites sur une bande de sable de 40 km sur 1 km dans la Manche, sur le littoral, d'où leur saveur iodée unique.

Servie froide, cette salade se préparera à l'avance.

## Salade de carottes à l'orientale

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 25 MIN

- **500 g de carottes**
- **1 oignon**
- **1 gousse d'ail**
- **1 cuil. à café de concentré de tomate**
- **1 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **1 cuil. à café de graines de cumin**
- **1/2 botte de coriandre**
- **sel, poivre du moulin.**

**1.** Épluchez et émincez l'oignon. Pelez et hachez l'ail. Éliminez l'extrémité des carottes. Pelez-les et coupez-les en tronçons d'1 cm.

**2.** Chauffez l'huile dans une sauteuse, puis faites-y fondre doucement l'oignon et l'ail, sans laisser colorer. Mélangez soigneusement avec le concentré de tomate et les carottes. Couvrez d'eau juste à hauteur. Salez et poivrez. Faites cuire pendant 20 min sans couvrir.

**3.** Égouttez les carottes (il doit rester très peu d'eau). Effeuillez et ciselez la coriandre. Réservez quelques feuilles pour la décoration. Parsemez les carottes encore chaudes de cumin et de coriandre, puis laissez-les refroidir. Parsemez des feuilles réservées et servez.

VIN : rosé de Provence.

**TOUT ROND, TOUT BON**
**Découpez les carottes en rondelles régulières pour une cuisson homogène.**

**PETITES PORTIONS**
Vous pouvez le faire cuire dans des moules individuels. Dans ce cas, il faut réduire le temps de cuisson à 20 min.

# Pudding de poulet aux carottes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 55 MIN

● 400 g de carottes ● 3 œufs ● 1 blanc de poulet cuit de 125 g ● 30 cl de crème liquide entière ● 1 grande tranche de pain de mie (100 g) ● 2 cuil. à soupe de fécule de pomme de terre ● 1 cuil. à café de carvi ● 1/2 cuil. à café de paprika ● beurre ● sel, poivre du moulin.

**1.** Éliminez les extrémités des carottes. Pelez-les et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire 25 min à l'eau bouillante salée, puis égouttez-les et réduisez-les en purée. Découpez le poulet en dés réguliers.

**2.** Écroûtez le pain de mie, déposez-le dans une assiette creuse et arrosez de 5 cl de crème liquide. Cassez les œufs et fouettez-les en omelette avec la crème, les épices, du sel et du poivre. Ajoutez la fécule de pomme de terre.

**3.** Essorez et écrasez la mie de pain. Versez dans les œufs avec le reste de crème, la purée de carottes et les dés de poulet.

**4.** Versez le mélange dans un moule à cake (7 x 22 cm) beurré et tapissé de papier sulfurisé, puis faites cuire 30 min dans le four chauffé sur th. 6 (180 °C). Laissez refroidir et servez.

BOISSON : bière rousse.

## Les carottes, ça me botte !

Si les carottes ne rendent pas plus aimable qu'un autre légume, elles aident à avoir un joli teint grâce au bétâ-carotène qu'elles contiennent. Leur provitamine A permettrait même de préparer la peau au bronzage. Toutefois, si vous prenez soin de votre ligne, prudence ! Comme les betteraves, les carottes sont très riches en sucre : 9 g au 100 g, soit le double du taux moyen des autres légumes.

# CAROTTE

Pour changer de la marmelade d'oranges.

## Confiture de carottes et d'abricots

POUR 4 À 5 POTS
PRÉPARATION : 25 MIN ◆ CUISSON : 25 MIN

- **900 g de carottes**
- **300 g d'abricots**
- **1 orange bio**
- **1 cuil. à café de quatre-épices**
- **1 gousse de vanille**
- **1 kg de sucre à confiture.**

**1.** Éliminez les extrémités des carottes et râpez-les. Lavez et dénoyautez les abricots. Pesez les carottes et les abricots : vous devez en obtenir 1 kg.

**2.** Râpez finement le zeste de l'orange et pressez-la. Incisez la vanille dans la longueur et grattez ses graines. Versez les carottes râpées, les abricots, le zeste et le jus d'orange, le quatre-épices et les graines de vanille dans une bassine à confiture. Ajoutez 25 cl d'eau, remuez et faites cuire pendant environ 10 minutes.

**3.** Saupoudrez de sucre et faites cuire en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois. Écumez et comptez 15 min de cuisson à partir de l'ébullition. Vérifiez la cuisson de la confiture, puis répartissez-la dans des pots stérilisés. Laissez refroidir, fermez avec les couvercles.

**C'EST CUIT ?**
Vérifiez la cuisson de la confiture en en versant une cuillerée sur une assiette : si elle prend en gelée sans couler, c'est signe que la confiture est bien cuite.

## Soupe de carottes et d'oignons

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 35 MIN

- **500 g de carottes**
- **4 oignons fanes**
- **1 patate douce**
- **10 cl de crème liquide**
- **10 cl de lait de coco**
- **1/2 cuil. à café de gingembre**
- **1/2 cuil. à soupe d'huile de sésame**
- **sel, poivre.**

**1.** Nettoyez les oignons. Coupez les tiges et conservez-en 3 cm. Émincez les oignons. Éliminez les extrémités des carottes, puis détaillez-les en tronçons. Pelez et découpez en morceaux la patate douce.

**2.** Faites fondre les oignons dans une casserole avec l'huile de sésame. Ajoutez les carottes puis la patate douce. Parsemez de gingembre, salez et poivrez. Ajoutez 1 l d'eau. Dès l'ébullition, baissez le feu, couvrez et cuisez 30 min.

**3.** Mixez la soupe avec la crème liquide et le lait de coco. Réchauffez.

**4.** Répartissez la soupe dans des bols et décorez avec les tiges d'oignons ciselées. Poivrez et servez.

VIN : blanc de Loire.

**CONSEIL**
Ne laissez pas bouillir le lait de coco, car cela le fait tourner.

On l'apprécie chaude ou froide.

Préparer de savoureux gâteaux, de bonnes tartes salées, avoir le plaisir de faire son pain ou sa pâte à pizza soi-même… Voici pourquoi les mamans qui ont à cœur d'utiliser les meilleures farines ont choisi Cœur de Maman et Cœur de Blé.

# Les farines : découvrez les coups de cœur des mamans !

Sur le site **coeurdemaman.com,** on trouve plein de recettes gourmandes, d'astuces et d'idées de partage, avec chaque mois plein de nouveautés pour épater petits et grands !

- Farines classiques, farines spéciales, farines à pains et préparations pour pâtes à crêpes, pâtes à galettes… **elles sont 13 variétés de farines pour multiplier les plaisirs.** Autant de délicieuses raisons de cuisiner et laisser parler sa créativité en famille ou entre amis.

- Elles sont d'excellente qualité, à tel point qu'elles ont été sélectionnées par l'émission MasterChef! Les farines classiques, Fluide, Blé et Bio, ont quant à elles été reconnues **Saveur de l'année 2013,** distinction attribuée par un jury de consommateurs indépendants.

- On découvre les dernières-nées des farines pour le bonheur et le bien-être de tous : Blé+ qui vous offre les bienfaits de la farine semi-complète (vitamines, minéraux et fibres) avec le bon goût de la farine blanche et qui étonnera les papilles de vos invités ; et la nouvelle **farine de châtaigne,** à intégrer pour 1/3 dans vos recettes en remplacement de la farine classique.

## Crumble à la ratatouille

### une idée croustillante pour savourer Blé+ et la farine de châtaigne.

**1.** Tomates, aubergines, oignons, poivrons rouges, courgettes… lavez, épluchez, coupez les légumes.
**2.** Faites-les revenir à l'huile d'olive avec sel, poivre et herbes de Provence.
**3.** Laissez mijoter 30 min à feu doux.
**4.** Préparez la pâte à crumble en mélangeant, du bout des doigts, du beurre, de la farine (2/3 farine Blé+, 1/3 farine de châtaigne), du parmesan et de la poudre d'amandes.
**5.** Déposez la ratatouille dans des verrines, parsemez avec le crumble.
**6.** Enfournez et laissez cuire pendant environ 12 min au four à 200° C.

**Tous les détails de la recette sur coeurdemaman.com**

« Pour les farines Cœur de Blé et Cœur de Maman, je m'engage à fournir mon meilleur blé que je sélectionne pour sa qualité pâtissière et panifiable. »

*David, 43 ans, agriculteur.*

**Le succès de vos recettes est garanti avec la gamme des farines Classiques Cœur de Blé, et pour des recettes créatives et originales, la gamme Cœur de Maman.**

www.publistory.fr Crédits photos : Axiane Meunerie - StockFood/StudioX
SHINE 360°
©2013 SHINE France

# CHAMPIGNONS

Vu le prix des cèpes et des girolles, mieux vaut les choisir avec soin. N'hésitez pas à vous servir vous-même.

Produits fragiles et d'une durée de vie assez courte, les cèpes et les girolles, meilleurs champignons que l'on puisse trouver sur les étals, supportent mal le transport. On préférera donc ceux récoltés en France où les contrôles sanitaires sont aussi plus sûrs. Il est conseillé de les déguster rapidement, car ils ne se gardent au maximum que deux ou trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, emballés dans un sac en papier ou dans une boîte hermétique. Et bien entendu, on ne les lave pas mais on les nettoie à sec à l'aide d'une brosse. Ces deux variétés supportent bien la congélation. Pour cela, il faut d'abord les faire cuire brièvement, leur fin de cuisson s'effectuant au moment de leur utilisation.

◆ **Les bons cèpes** sont entiers, bien fermes, secs, et ne présentent ni taches ni traces de viscosité. Des spores bien claires sont un signe de fraîcheur. Comme ils sont meilleurs jeunes, mieux vaut ne pas les choisir trop gros, les plus petits pouvant même se consommer crus, détaillés en fines lamelles. Quand ils sont à maturité, pensez à éliminer l'hyménium (les spores situées sous le chapeau) qui peut être spongieux. Un repère : s'il vient facilement – un peu comme le foin des artichauts – on l'enlève, s'il résiste on le garde en place.

◆ **Les meilleures girolles** présentent des chapeaux et des pieds fermes, elles sont lisses, sans taches ni traces de viscosité, et elles offrent une sensation veloutée au toucher.

## Tartelettes auvergnates aux girolles

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN
REPOS : 30 MIN ◆ CUISSON : 30 MIN

**• 600 g de petites girolles (ou autres champignons) • 2 gousses d'ail • 280 g de farine • 1 œuf • 160 g de beurre mou • 125 g de bleu d'Auvergne • 2 cuil. à soupe de crème fraîche • sel, poivre du moulin.**

**1.** Amalgamez du bout des doigts 125 g de beurre avec 250 g de farine. Creusez en fontaine et versez-y l'œuf et 4 cl d'eau. Mélangez, roulez en boule et réservez 30 min.

**2.** Divisez la pâte en quatre, étalez les pâtons sur le plan fariné. Tapissez-en 4 moules à tartelettes beurrés. Précuisez-les entre 7 et 10 min dans le four chauffé à th. 7 (210 °C), ne leur laissez pas prendre couleur.

**3.** Pelez, hachez l'ail. Nettoyez les champignons et poêlez-les avec l'ail 10 min dans 20 g de beurre. Salez à mi-cuisson, poivrez. L'eau des champignons doit s'être évaporée en fin de cuisson ; poursuivez la cuisson si besoin ou éliminez l'excédent.

**4.** Émiettez le bleu dans la crème fraîche. Garnissez les tartelettes de champignons. Parsemez de bleu et remettez 10 min au four chaud.

**5.** Présentez les tartelettes chaudes, éventuellement parsemées de feuilles de sauge et escortées d'une salade verte aux noix.

VIN : saint-pourçain rouge.

**BEURRE TENDRE**
Le beurre doit être assez mou pour se lier facilement à la farine. Travaillez rapidement la pâte pour éviter qu'elle ne se rétracte durant la cuisson.

# Risotto aux cèpes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 30 MIN

**● 400 g de cèpes ● 4 échalotes ● 280 g de riz à risotto (carnaroli, arborio...) ● 40 g de mascarpone ● 30 g de beurre ● 30 g de parmesan ● 15 cl de vin blanc ● 6 brins de persil ● 3 cuil. à soupe d'huile ● sel, poivre.**

**1.** Nettoyez les cèpes, taillez-les en lamelles. Faites-les sauter dans une cocotte avec 2 cuil. à soupe d'huile. Mettez-les de côté sans rincer la cocotte.

**2.** Pelez et hachez les échalotes. Faites-les blondir avec le beurre dans la cocotte. Versez le reste d'huile, le riz et les cèpes. Cuisez 3 min en remuant. Ajoutez le vin, cuisez 5 min, versez de l'eau bouillante à hauteur en remuant.

**3.** Dès que le riz a absorbé le liquide, ajoutez-en un peu. Procédez ainsi jusqu'à ce que le riz soit cuit (env. 20 min), en remuant. Après 15 min de cuisson, ajoutez le mascarpone et le parmesan.

**4.** Salez, poivrez et parsemez le risotto de persil ciselé dès sa fin de cuisson. Servez dans des assiettes creuses.

VIN : sylvaner.

**RISOTTO MOELLEUX**
Une sauteuse est l'élément de cuisson idéal pour cuire le risotto et amener le grain de riz à la texture idéale (goûtez en cours de cuisson). Comptez env. 80 cl à 1 l d'eau bouillante pour cuire le risotto.

**LÉGUME-CONDIMENT**
Proposez ces champignons en accompagnement de gibiers, de légumes barigoule ou de terrines, parsemés d'herbes fraîches ciselées.

# Champignons au vinaigre

POUR 2 BOCAUX ◆ PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

**● 400 g de petites girolles et de jeunes cèpes ● 2 gousses d'ail ● 20 cl d'huile d'olive ● 20 cl de vinaigre de vin blanc ● 4 feuilles de laurier ● 1 brin de thym ● sel, poivre du moulin.**

**1.** Pelez l'ail puis ciselez-le finement. Nettoyez les cèpes et les girolles. Faites-les revenir entre 5 et 10 min dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Ajoutez l'ail, le laurier et le thym. Recouvrez de vinaigre de vin blanc, laissez cuire pendant 10 min puis égouttez.

**2.** Répartissez les champignons dans les bocaux, couvrez-les d'huile d'olive. Dégustez après refroidissement ou conservez-les à l'abri de la lumière.

## Champignons en stock

Quand les prix sont au plus bas, faites des stocks ! Une fois bien nettoyés (avec un couteau et une brosse, et au besoin un passage final à l'eau vinaigrée), les champignons peuvent être congelés (ce qui les ramollit un peu), conservés à l'huile (pour les variétés fermes telles que les pieds-de-mouton, cèpes, girolles…), ou enfin mis au vinaigre (à réserver aux petits champignons croquants).

# Girolles à l'œuf poché

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 20 MIN

**● 400 g de petites girolles ● 1 cœur de laitue ● 50 g de roquette ● 4 tranches de poitrine fumée ● 4 œufs ● 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ● 2 cuil. à soupe d'huile ● 1 cuil. à café de vinaigre blanc ● sel, poivre.**

**1.** Lavez, essorez la laitue et la roquette. Nettoyez les girolles. Poêlez les champignons 10 min dans 1 cuil. à s. d'huile.

**2.** Versez une cuillerée d'huile dans une autre poêle, et faites-y frire les tranches de poitrine, réservez au chaud.

**3.** Cassez les œufs un par un délicatement dans une casserole d'eau frémissante salée et additionnée du vinaigre blanc. Faites-les pocher 4 min, égouttez avec une écumoire sur un tissu propre. Gardez les œufs pochés au chaud.

**4.** Placez les salades et le lard sur les assiettes sans jeter l'huile de cuisson. Déglacez la poêle au vinaigre de xérès, donnez un bouillon et versez sur la salade. Ajoutez les girolles et les œufs pochés. Poivrez et servez avec du pain grillé.

VIN : côtes-du-rhône rouge.

**ŒUFS EN BEAUTÉ**
Donnez un léger mouvement de rotation à la casserole lorsque vous pochez les œufs, afin de faciliter leur cuisson. Ébarbez ensuite les blancs avec des ciseaux pour les rendre réguliers.

# 8 idées au chèvre frais

**POUR 4 PERSONNES**

## Toasts de chèvre au miel

■ Tartinez généreusement 4 grandes tranches de **pain de campagne** de **chèvre frais. Salez** et **poivrez.** Nappez de **miel.** Enfournez 3-4 min sous le gril du four et proposez les toasts sur une salade verte aux **magrets** et aux **gésiers de canard.**

## Roulés jambon-noix

■ Mélangez 200 g de **chèvre frais** avec des **herbes** aromatiques de votre choix. **Salez** et **poivrez.**
■ Badigeonnez-en des tranches de **jambon blanc.** Roulez en serrant un peu, coupez en tronçons, piquez d'un bâtonnet et servez à l'apéritif.

## Poulet farci au chèvre frais

■ Mêlez 400 g de **chèvre frais, 1 oignon** émincé, 3 tranches de **pain de mie** hachées, 1 **œuf** et des **tomates confites** hachées. **Salez, poivrez.** Farcissez-en 1 **poulet.** Nappez-le d'**huile d'olive,** cuisez 45 min à th. 6 (180 °C).

## Briks aux épinards et chèvre frais

■ Réchauffez des **épinards surgelés** au micro-ondes. Égouttez-les soigneusement. Mélangez-les avec 200 g de **chèvre frais. Salez** et **poivrez.**
■ Déposez 1 cuil. à soupe de préparation sur des **feuilles de brik.** Repliez-les et posez-les sur la plaque du four recouverte d'un papier sulfurisé. Enfournez pour 10-15 min à th. 6 (180 °C).

## Tarte au chèvre, tomates et olives

■ Battez 3 **œufs** et 20 cl de **crème liquide. Salez, poivrez.** Coupez 3 **tomates** en quartiers. Hachez 10 **olives noires.** Étalez 1 **pâte brisée** dans un moule **beurré** et **fariné.** Ajoutez les tomates, les olives, du **basilic** ciselé et les œufs. Cuisez 35 min à th. 6 (180 °C).

## Champignons farcis au chèvre frais

■ Nettoyez 8 gros **champignons de Paris.** Hachez les queues avec du **persil** et 1 **échalote.** Mélangez avec 200 g de **chèvre frais. Salez** et **poivrez.** Farcissez les chapeaux de cette préparation. Parsemez de **chapelure** puis laissez cuire 15 min au four préchauffé sur th. 6 (180 °C).

## Pâtes aux pignons, sauce au chèvre et au gorgonzola

■ Faites fondre dans une casserole 100 g de **gorgonzola** avec 100 g de **chèvre frais** et 10 cl de **crème liquide. Poivrez** et répartissez sur 400 g de **pâtes** cuites selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Parsemez de **pignons** et servez sans attendre.

## Boulettes de chèvre frais panées

■ Mélangez 200 g de **chèvre frais,** du **cumin** moulu et de la **coriandre** ciselée. **Salez** et **poivrez.**
■ Façonnez des boulettes, roulez-les dans de la **farine, 1 œuf** battu, puis de la **chapelure.** Faites-les frire 2-3 min et servez-les avec des crudités.

PICVERT
Jeunes pousses

**PICVERT**, maraîcher producteur en Picardie depuis 1993, est leader sur le marché des Jeunes Pousses de salade avec une **offre d'exception** : des jeunes pousses 100% naturelles, fraîches et pleines de saveurs.

# Redécouvrez le goût du frais et du naturel !

En direct du maraîcher, des salades emballées sans conservateurs, cueillies à la fraîche.
A rincer simplement sous l'eau.

Mesclun,
Mâche,
Baby Epinard,
Roquette,
Mélange de Jeunes Pousses,
Epinards à cuire

**TURBO et la Salade des Champions vous offrent des cadeaux.***

PICVERT PARTENAIRE DU FILM

DREAMWORKS TURBO

*LE 16 OCTOBRE AU CINÉMA - EN 3D*

** Consoles Wii mini et pleins d'autres cadeaux du film à gagner : jeu-concours valable du 1er septembre au 16 novembre 2013 sans obligation d'achat sur* **www.picvert.info**

DreamWorks Turbo © 2013 DreamWorks Animation L.L.C. -

Conception : agence Partago - Réalisation : Studio Créamine

# Chou

## Blanc, vert, rouge, frisé ou de Bruxelles, il y a autant de choux que de recettes !

Parmi les choux dits "pommés", il y a le **chou blanc** (aux feuilles extérieures lisses vert pâle et blanches à l'intérieur), le **chou rouge** et le **chou vert,** qui peut être **frisé** (à feuilles vert foncé) ou **lisse** (le chou "cabus").

◆ Tout mignons, les **choux de Bruxelles** se présentent comme des bourgeons semblables à des petits choux pommés.

◆ Quelle que soit leur variété, les choux se choisissent bien lourds, sans feuilles jaunies, avec une couleur brillante et franche. Fiez-vous à votre oreille ! Les feuilles d'un chou bien frais crissent quand on les détache. Ils se conservent plusieurs jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

◆ Pour les rendre plus digestes, pensez à blanchir les choux à l'eau bouillante avant de les cuire à l'eau, à la vapeur (le mieux pour préserver leurs vitamines), ou de les faire braiser. Ne les cuisez pas trop longtemps, au risque de leur faire développer une désagréable odeur de souffre.

◆ **Crus,** les choux blanc ou rouge se plaîsent en salade, avec de la pomme crue et des fruits secs. **Cuits,** les choux se plient à toutes vos envies : soupe, potée, gratin, quiche, c'est affaire de goût ! Essayez-les aussi braisés avec des châtaignes ou des lentilles, ou en curry parfumé. Les choux de Bruxelles sont excellents braisés avec de la moutarde, ou en salade tiède avec un filet d'huile de noisette.

## Veau cocotte aux choux de Bruxelles

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 1 H

**• 1 kg d'épaule de veau ficelée en rôti • 500 g de choux de Bruxelles • 3 échalotes • 1 gousse d'ail • 25 cl de cidre brut fermier • 20 g de beurre • 5 cl de crème fleurette • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1/2 cuil. à café de 5-parfums • sel, poivre.**

**1.** Taillez la base des choux de Bruxelles, éliminez 1 ou 2 feuilles extérieures. Blanchissez-les dans 1,5 l d'eau salée en comptant 10 min dès la reprise de l'ébullition. Égouttez-les et plongez-les dans de l'eau glacée.

**2.** Dorez l'épaule salée, poivrée et les échalotes 5 min à la cocotte avec l'huile.

**3.** Déglacez avec 5 cl d'eau et le cidre, ajoutez le cinq-parfums, couvrez et laissez cuire 30 min sur feu doux.

**4.** Ôtez le rôti de la cocotte, réservez-le 15 min dans de l'alu. Déposez les choux de Bruxelles et l'ail émincé dans le jus du veau. Laissez-les cuire 10 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

**5.** Remettez la viande dans la cocotte, ajoutez le beurre en dés, la crème fleurette et terminez la cuisson 8 min en arrosant l'épaule de jus.

**6.** Servez l'épaule tranchée et bien chaude avec les choux de Bruxelles.

BOISSON : cidre brut.

**VERT ÉCLATANT**
Conservez aux choux de Bruxelles leur belle couleur verte en ajoutant 1 cuil. à c. de bicarbonate de sodium dans leur eau de cuisson.

## Trop chou

Quelle que soit sa variété, le chou vert, frisé ou de Bruxelles est peu calorique. Parfait quand on surveille sa ligne, c'est aussi un légume riche en fibres (ce qui permet de stimuler le transit intestinal), mais également en vitamines, notamment A (bonne pour les yeux et la peau), B (vitamines qui améliorent le système immunitaire et le système nerveux), et C, ainsi qu'en sels minéraux (calcium, par exemple).

# Soupe des bois au chou

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 40 MIN

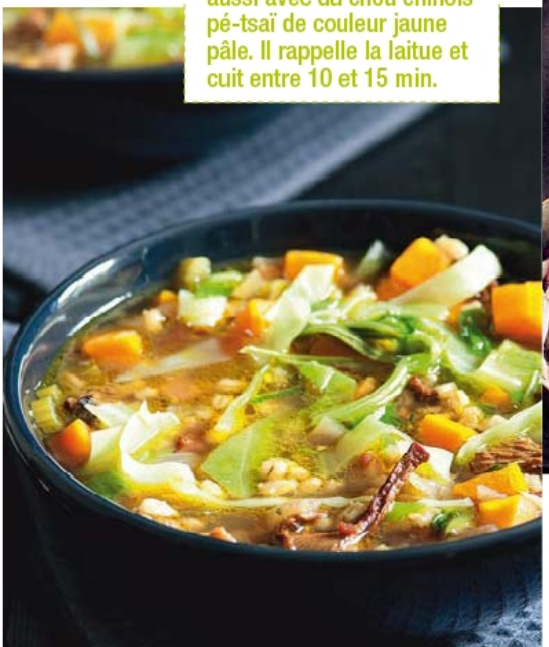
**• 1/2 chou vert • 2 carottes • 1 côte de céleri (facultatif) • 2 oignons • 150 g de girolles fraîches ou surgelées • 2 gousses d'ail • 100 g d'orge perlé • 20 g de beurre • 1,25 l de bouillon de volaille (reconstitué à partir d'une préparation déshydratée) • 1 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre.**

**1.** Émincez le demi-chou après avoir retiré le trognon si nécessaire. Faites tremper l'orge perlé 10 min à l'eau froide.

**2.** Taillez les carottes, les oignons et le céleri en tronçons. Laissez-les revenir 10 min dans l'huile. Versez 1,25 l de bouillon de volaille. Ajoutez le chou et l'orge perlé égoutté dès ébullition. Couvrez et laissez mijoter pendant 20 min.

**3.** Nettoyez rapidement les girolles. Faites-les revenir pendant 5 min dans le beurre chaud. Ajoutez-les au chou avec l'ail pelé et pressé. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson pendant encore 10 min. Servez bien chaud.

**PETIT AIR THAÏ**
Cette soupe se réalise aussi avec du chou chinois pé-tsaï de couleur jaune pâle. Il rappelle la laitue et cuit entre 10 et 15 min.



# Mix de choux à l'aigre-doux

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN

**• 200 g de chou blanc et 100 g de chou rouge émincés (en barquettes) • 1 cm de gingembre frais • 1 pomme verte • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de sauce de soja • 1 cuil. à soupe de sauce aigre-douce (au rayon exotique du supermarché) • 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès • 2 pincées de piment de Cayenne sec • 1 cuil. à café de raifort • 4 baies roses • sel, poivre.**

**1.** Mélangez le vinaigre, la sauce de soja, la sauce aigre-douce, le raifort, l'huile, un peu de sel, du poivre puis le piment.

**2.** Mélangez les deux choux dans un saladier avec la pomme taillée en dés, le gingembre râpé et la moitié de la sauce. Répartissez dans 4 bols, parfumez de baies roses écrasées et servez avec le reste de sauce à part.

BOISSON : bière blonde légère.

**TOUT DOUX LE CHOU**
Assaisonnés à l'avance, les choux crus sont plus moelleux, mais le rouge dégorge. Afin d'y pallier, ajoutez-lui 1 cuil. à soupe de vinaigre chaud.

# Choux farcis

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 40 MIN ◆ CUISSON : 1 H

**• 200 g de saucisse de Toulouse • 100 g de saucisse sèche de l'Ardèche • 100 g de jambon cru • 8 feuilles extérieures de chou frisé (4 grandes et 4 moyennes) • 1 carotte • 2 gousses d'ail • 1 oignon • persil • 1 bol de mie de pain rassis • 2 œufs • 20 g de beurre • 5 cl de lait • 50 cl de bouillon de volaille • 8 cl de porto • 1 cuil. à s. d'huile d'olive • sel, poivre.**

**1.** Ôtez de l'épaisseur aux côtes du chou sans déchirer les feuilles. Ébouillantez-les à l'eau salée, 8 min les grandes, 6 min les autres. Rafraîchissez et égouttez.

**2.** Trempez la mie de pain dans le lait. Hachez le jambon, ajoutez la chair de la saucisse de Toulouse, la mie de pain essorée, les œufs, l'ail pressé et une poignée de persil haché. Salez, poivrez.

**3.** Posez la farce sur les grosses feuilles de chou, couvrez des petites et empaquetez en ficelant. Dorez l'oignon, la carotte et la saucisse sèche taillés en dés, 5 min à l'huile. Ajoutez les farcis, dorez 5 min, versez le porto et le bouillon, cuisez 40 min. Réduisez la sauce à part après l'ajout du beurre et servez avec les farcis.

VIN : rouge de Touraine.

**RIEN NE SE PERD !**
La pomme du chou n'est pas utilisée ici. Une fois émincée, vous en ferez du coleslaw ou la garniture d'un rôti après sa cuisson faite à la vapeur.

# Cochon

## Viande économique mais pas seulement, le porc redore son blason gastronomique à travers des labels exigeants.

Longtemps élevé dans le but de fournir une viande très abordable, le porc y a parfois perdu un peu de son âme. On retrouve pourtant son bon goût de terroir et sa chair fondante lorsqu'il vient de filières ayant fait le choix de la qualité.

◆ C'est notamment le cas du **label Rouge** qui impose des races à croissance modérée, un accès au plein air et une alimentation naturelle. Le **label bio** quant à lui met bien l'accent sur une alimentation bio, l'absence de traitement hormonaux et l'interdiction des antibiotiques en tant qu'accélérateur de croissance. Dans les deux cas, transport et abattage sont effectués de manière à réduire au maximum le stress des animaux.

Intéressante aussi, la démarche **Bleu-blanc-cœur** qui intègre du lin, riche en oméga 3, dans l'alimentation des porcs ce qui leur permet de présenter une viande mieux équilibrée en acides gras essentiels.

◆ Parlons gras justement, qui est réparti de façon très différente selon les morceaux (de 3 à 30 %) et souvent situé en surface, donc facile à retirer si on le veut. Le **filet,** les **côtes filet,** le **filet mignon** et la **pointe de filet** par exemple sont réputés maigres. Le **carré de côtes,** la **palette,** l'**épaule** et le **jambon** sont considérés modérément gras. L'**échine,** les **travers,** les **grillades,** la **poitrine** et les **jarrets** ont une chair bien plus persillée et très savoureuse, notamment lorsqu'elle est rôtie.



## Jambon à l'américaine

POUR 10 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 40 MIN
DESSALAGE : 10 H ENVIRON ◆ CUISSON : 3 H

- **1 jambon salé cru de 3 kg**
- **1 poireau**
- **2 carottes**
- **1 oignon**
- **5 gousses d'ail**
- **1 bouquet garni**
- **20 cl de sirop d'érable**
- **25-30 clous de girofle**
- **sel, poivre en grains.**

**1.** Dessalez le jambon 10 h dans de l'eau froide.

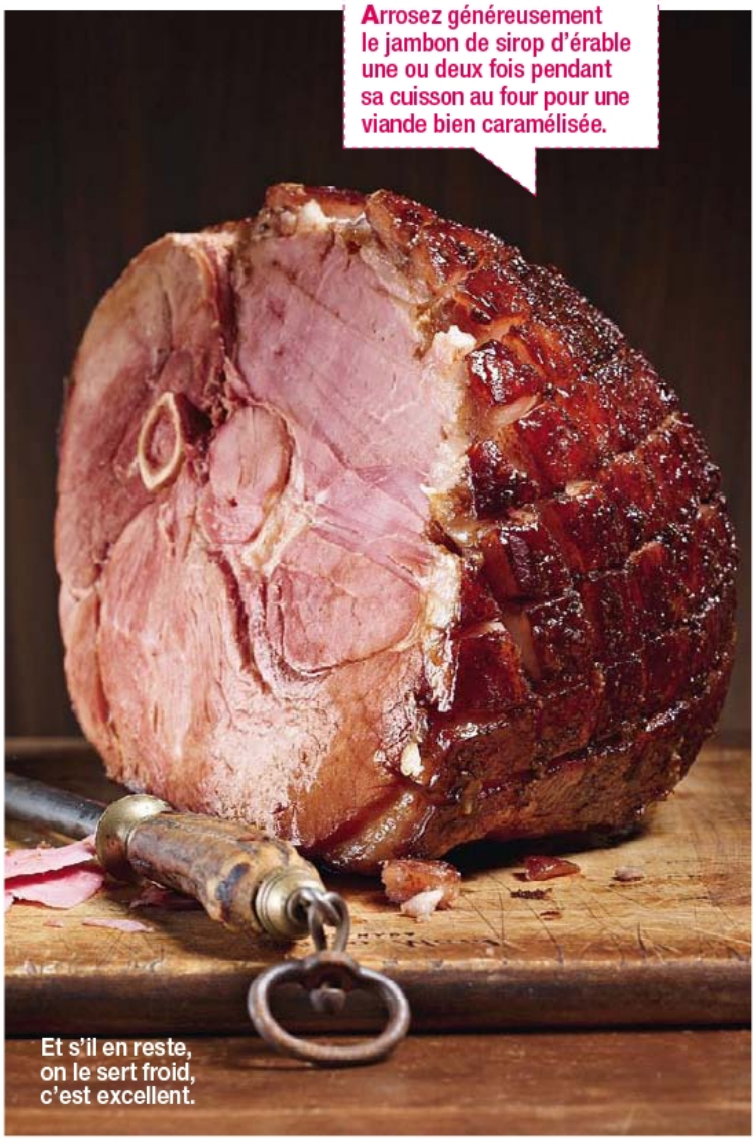
**2.** Égouttez-le et couvrez-le d'eau froide dans un faitout. Ajoutez les légumes, l'ail et l'oignon, le bouquet garni, le poivre en grains et du sel. Portez à ébullition, écumez et laissez frémir 2 h 30.

**3.** Retirez le jambon de son bouillon de cuisson, laissez-le tiédir. Ôtez la couenne en laissant une légère couche de gras. Incisez cette dernière en losanges réguliers.

**4.** Chauffez le four sur th. 7 (210 °C). Placez le jambon dans un grand plat à four avec 20 cl de son bouillon. Badigeonnez-le de sirop d'érable puis piquez 1 clou de girofle au centre de chaque losange. Laissez cuire 25 min environ au four jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

VIN : châteauneuf-du-pape.

**TOUT DORÉ**
**Arrosez généreusement le jambon de sirop d'érable une ou deux fois pendant sa cuisson au four pour une viande bien caramélisée.**



Et s'il en reste, on le sert froid, c'est excellent.

## Les chiffres clés du cochon

C'est la viande préférée des Français avec une consommation de 34 kg/habitant/an. Ainsi, chaque année, c'est plus de 24,8 millions de porcs qui sont élevés dans environ 20 000 élevages, répartis dans l'ensemble de l'Hexagone. Sur les 2,2 millions de tonnes de viande produite annuellement dans ces élevages, plus de la moitié (1,28 million de tonnes) est tranformée en charcuterie et le reste est consommé sous forme de viande.

**JOLI MARIAGE**
Escortez cette viande fondante d'une sauce moutarde et d'un plat de légumes verts.

# Filet mignon en croûte

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN ◆ MARINADE : 2 H ◆ CUISSON : 45 MIN

**• 1 filet mignon de porc paré • 400 g de pâte feuilletée • 1 cuil. à café d'herbes de Provence mélangées • 1 œuf • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 50 g de farine • sel, poivre.**

**1.** Salez, poivrez le filet mignon, ajoutez les herbes de Provence. Arrosez-le d'huile et réservez-le 2 h au frais.

**2.** Chauffez une poêle sans matière grasse. Mettez-y le filet à dorer sur toutes ses faces et laissez-le refroidir.

**3.** Chauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Farinez le plan de travail, étalez la pâte en rectangle de 3 mm d'épaisseur pouvant envelopper le filet.

**4.** Enroulez le filet mignon de pâte en la faisant parfaitement adhérer à la viande. Soudez les bords avec de l'eau froide en les pinçant.

**5.** Déposez le filet mignon sur une plaque à four humidifiée. Faites de légères entailles en croisillons sur la pâte avec un couteau puis badigeonnez d'œuf battu. Glissez 35 min au four.

**6.** Laissez reposer la viande 15 min sous une feuille de papier d'aluminium avant de la couper en tranches.

VIN : médoc.

# Petit salé aux lentilles

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 1 H 35

● 1 kg de poitrine de porc demi-sel ● 2 carottes ● 300 g de lentilles vertes ● 1 oignon ● 2 gousses d'ail ● 1 petit bouquet garni ● sel, poivre.

**1.** Pelez les carottes, l'ail et l'oignon. Placez la poitrine dans un faitout, couvrez-la d'eau. Portez à ébullition et laissez frémir 5 min.

**2.** Égouttez la viande en jetant l'eau, rincez-la et replacez-la dans le faitout. Recouvrez-la largement d'eau froide, portez à ébullition et écumez. Ajoutez les carottes, l'oignon, l'ail et le bouquet garni. Faites cuire 55 min à frémissements et à demi-couvert.

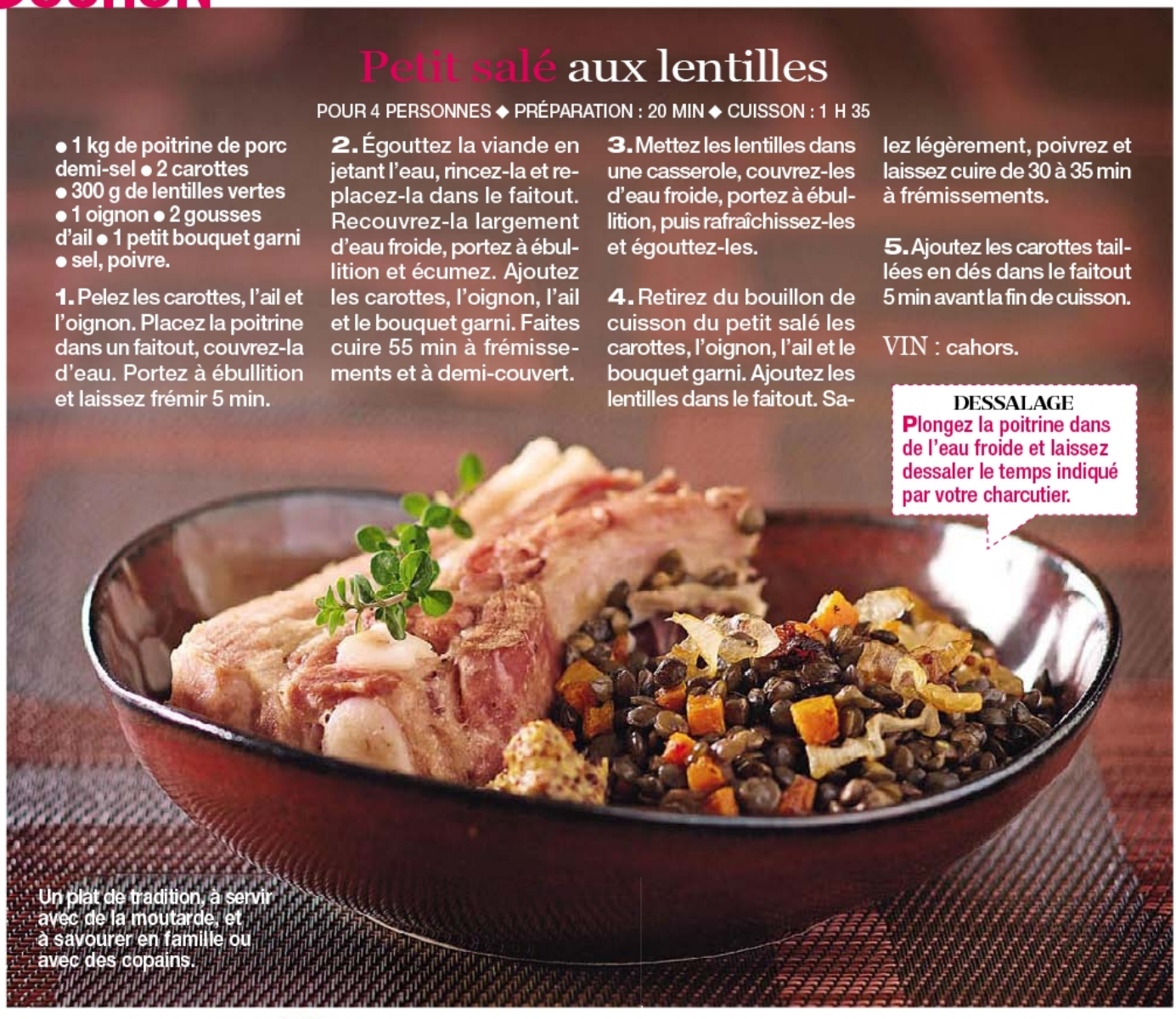
**3.** Mettez les lentilles dans une casserole, couvrez-les d'eau froide, portez à ébullition, puis rafraîchissez-les et égouttez-les.

**4.** Retirez du bouillon de cuisson du petit salé les carottes, l'oignon, l'ail et le bouquet garni. Ajoutez les lentilles dans le faitout. Salez légèrement, poivrez et laissez cuire de 30 à 35 min à frémissements.

**5.** Ajoutez les carottes taillées en dés dans le faitout 5 min avant la fin de cuisson.

VIN : cahors.

**DESSALAGE**
Plongez la poitrine dans de l'eau froide et laissez dessaler le temps indiqué par votre charcutier.



Un plat de tradition, à servir avec de la moutarde, et à savourer en famille ou avec des copains.

# Médaillons de porc, sauce au poivre

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 30 MIN

● 8 médaillons de porc de 80 g ● 8 tranches de poitrine fumée ● 2 échalotes ciselées ● 2 cuil. à soupe de crème fraîche ● 10 cl de vin blanc ● 20 cl de fond de veau (du commerce) ● 2 cuil. à s. d'huile d'olive ● 1 trait de cognac ● 1 cuil. à s. de baies roses ● 2 cuil. à s. rases de poivre concassé ● 16 feuilles de basilic ● sel.

**1.** Pour la sauce, versez le vin, les échalotes et la moitié du poivre concassé dans une casserole. Faites réduire presque à sec. Ajoutez le fond de veau et laissez frémir 10 min. Versez la crème, laissez réduire d'un tiers. Salez, versez le cognac, portez à frémissement. Gardez au chaud.

**2.** Entourez les médaillons d'une tranche de poitrine, fixez-la avec une pique. Assaisonnez-les de sel, de poivre et de baies roses concassés. Arrosez-les d'huile et cuisez-les 10 min sur le gril en les retournant à mi-cuisson.

**3.** Servez les médaillons parsemés de feuilles de basilic et escortés de la sauce au poivre.

VIN : chinon.

**BIEN LISSE**
Filtrez la sauce pour éviter de croquer les grains de poivre, parfois trop forts.

# Crevette

La famille des crevettes roses est nombreuse. Beaucoup sont élevées en eaux tropicales.

Une fois cuites, toutes les crevettes deviennent roses. Crues, elles sont plutôt grises. Il existe plusieurs dizaines d'espèces de crevettes dans le monde. On appelle "crevettes" les specimens de petite taille et "gambas" les plus grosses pièces, élevées ou pêchées en **mers tropicales.** La crevette "royale" n'a aucune définition légale. Les crevettes sauvages sont exceptionnelles, comme le bouquet pêché dans la Manche ou l'Atlantique. Ces crevettes de petite taille s'achètent cuites.

◆ Les autres crevettes des **mers froides** viennent du Chili et de l'Atlantique Nord. Il s'agit de la *Pandalus borealis* pêchée, congelée à bord puis cuite, décortiquée et conditionnée avec une DLUO (date limite d'utilisation optimale) de 5 semaines. La **gambas** est issue d'Asie, d'Afrique (Madagascar) et d'Amérique Latine (Équateur, Brésil). À chaque zone correspond son espèce. Leur qualité dépend de la méthode d'élevage. La bio de Madagascar est la plus réputée.

◆ Les gambas se trouvent surgelées, crues ou cuites. Sur l'étal, la mention "cuite du jour" est interdite. Seule l'appellation "cuite réfrigérée" est légale. Une crevette rose doit être brillante et recroquevillée, signe d'un délai court entre capture et congélation. Et si elle se décortique avec facilité, c'est qu'elle est fraîche.

**TOUT DORÉ**
Faites légèrement colorer les graines de sésame juste 2 min à sec dans une poêle.

## Crevettes sautées et riz parfumé

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 25 MIN

**• 400 g de crevettes roses décortiquées • 200 g de riz parfumé • 2 gousses d'ail • 2 échalotes • 1 citron vert • 10 cl de xérès • 3 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à soupe de bouillon de volaille en poudre • 1 cuil. à soupe de sauce de soja • 1 cuil. à soupe de miel • 1 cuil. à soupe de graines de sésame • 1/2 bouquet d'aneth • 1 cuil. à soupe de poivre du Sichuan.**

**1.** Pelez, hachez les gousses d'ail. Faites-les roussir 3 min dans une casserole avec la moitié de l'huile.

**2.** Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire. Ajoutez-le dans la casserole de l'ail. Mélangez 2 min puis mouillez afin de dépasser le riz d'environ 2 cm. Versez le bouillon en poudre, mélangez, couvrez puis laissez cuire 20 min à tout petit feu.

**3.** Épluchez et hachez les échalotes. Faites-les revenir 3 min dans un wok avec le reste d'huile puis ajoutez le poivre du Sichuan pour qu'il libère sa saveur. Mouillez avec le xérès, la sauce de soja et le miel et laissez bouillir 2 min. Ajoutez les crevettes et l'aneth ciselé. Mélangez bien, couvrez et laissez reposer feu éteint.

**4.** Parsemez le riz de sésame, servez avec les crevettes arrosées d'un filet de sauce, et 1 quartier de citron.

VIN : gewurztraminer.

# CREVETTE

## Granité de concombre aux crevettes

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 20 MIN
SANS CUISSON ◆ RÉFRIGÉRATION : 3 H

**• 1 concombre • 200 g de crevettes décortiquées • 1 petit oignon rouge • 1 piment rouge frais • 1 citron vert • 3 brins de persil plat • 2 cuil. à café de sucre • sel, poivre.**

**1.** Rincez le concombre, taillez-le en rondelles puis salez-les. Laissez dégorger pendant 1 h au réfrigérateur dans un saladier. Rincez rapidement.

**2.** Mixez le concombre avec le sucre, la moitié du persil effeuillé et du jus de citron. Versez dans un bac à glaçons et réservez 2 h au congélateur.

**3.** Entre-temps, pelez, émincez l'oignon rouge. Taillez le piment épépiné en fines lanières et ciselez le reste de persil. Mélangez le tout avec les crevettes, le reste de jus de citron, du sel et du poivre dans un bol. Couvrez, laissez mariner au frais.

**4.** Mixez les glaçons de concombre dans un robot ménager pour obtenir un granité. Versez dans des verrines, garnissez du mélange aux crevettes et servez.

VIN : vinho verde (vin portugais).

**GRANITÉ RÉUSSI**
Il est important de ne pas trop saler le concombre faute de quoi les glaçons ne se formeront pas. À défaut de persil, remplacez par de la coriandre fraîche.

**PLUS CROUSTILLANT**
Ces crevettes peuvent aussi se cuire quelques minutes par petites fournées dans un bain d'huile pour les dorer.

## Crevettes en kadaïf

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN ◆ CUISSON : 15 MIN

**• 20 crevettes crues • 20 g d'œufs de lump • 200 g de fromage blanc • 1 blanc d'œuf • 100 g de vermicelles kadaïf • 1 échalote • 1 citron vert • 1/2 bouquet d'aneth • 3 c. à s. d'huile • sel, poivre.**

**1.** Chauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Décortiquez les crevettes en préservant l'éventail de la queue. Passez-les dans le blanc d'œuf salé et poivré, entourez-les de vermicelles. Placez-les sur la lèchefrite couverte de papier cuisson et badigeonnez-les d'huile. Enfournez-les 5 min, puis 10 min à th. 6 (180 °C).

**2.** Escortez d'une sauce préparée avec le fromage blanc salé et poivré, battu avec l'échalote hachée, l'aneth ciselé, le jus et 1/2 cuil. à café de zeste râpé du citron vert, et garnie d'œufs de lump.

VIN : mâcon-villages blanc.

### Tout sur le kadaïf

Cette drôle de pâte composée de farine et d'eau s'appelle aussi cheveux d'ange. On la trouve en sachets, remplis d'écheveaux de vermicelles de pâte fraîche qui, une fois cuits, se font tout croustillants. Cette spécialité du bassin méditerranéen peut se manger aussi bien en version salée, remplie de fromage, que sucrée parfumée de fruits secs et de miel.

## Bisque de crevettes express

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN ◆ CUISSON : 30 MIN

**• 300 g de crevettes cuites entières • 1 carotte • 2 échalotes • 2 tomates • 1/2 oignon • 5 cl d'armagnac • 2 cuil. à soupe de crème • 2 cuil. à s. d'huile d'olive • 1 tablette de fumet de poissons • 1 feuille de laurier • 3 brins de thym • piment de Cayenne • sel, poivre.**

**1.** Pelez, émincez la carotte, l'oignon et les échalotes. Chauffez l'huile dans une cocotte et ajoutez les crevettes, poivrez-les et faites-les revenir 3 min. Flambez-les à l'armagnac. Ôtez la moitié des crevettes à l'écumoire, décortiquez le reste.

**2.** Ajoutez l'échalote dans la cocotte, l'oignon, la carotte puis les crevettes décortiquées. Salez, cuisez encore 5 min.

**3.** Ajoutez les tomates taillées en cubes, le thym et le laurier. Émiettez la tablette de fumet, mouillez avec 80 cl d'eau, couvrez et cuisez 20 min. Retirez le thym, le laurier et mixez. Filtrez à la passoire.

**4.** Reversez la sauce dans la cocotte, ajoutez la crème, les crevettes réservées, relevez de 2 pincées de piment, de sel et de poivre si besoin. Réchauffez 3 min.

VIN : blanc de Provence.

**ON CRAQUE !**
Servez avec des petits croûtons de pain frottés à l'ail et frits au beurre.

# DAURADE

## La daurade est royale à plus d'un titre si elle n'a pas été élevée dans une cage marine.

Toute la noblesse de ce beau poisson très méditerranéen se lit d'abord dans l'orthographe de son nom. Écrit avec un O (dorade), la daurade perd le qualificatif **"royal",** sous-entendu. La cousine du pageot rose, dont elle est proche par sa finesse et sa saveur, est d'un gris argenté, rehaussé d'un bandeau frontal avec une tache noire caractéristique au-dessus des ouïes. **La daurade sauvage** a été domestiquée. On l'élève dans des cages situées en pleine mer. Meilleur marché, elle n'est pas aussi fine et tient moins bien à la cuisson.

◆ L'œil de la daurade fraîche est bombé, sa couleur est brillante et son corps est ferme, surtout au niveau du ventre, avec des écailles bien adhérentes. Il faut prévoir une daurade d'1,2 kg pour quatre personnes et ne pas la faire écailler si elle doit cuire sur de la braise ou sur un gril. Sa peau se retire plus facilement après la cuisson.

◆ Ce poisson est idéal pour les **barbecues,** le **gril** ou la **plancha,** mais il doit cuire doucement. La daurade est délicieuse au **four,** habillée d'oignons et de tomates, généreusement assaisonnée avec des herbes de Provence (de l'origan, en particulier). Quand elle est au top de sa fraîcheur, tranchée à la japonaise, on la savoure crue en sashimi. Quelle finesse aussi, cuisinée en **tartare,** marinée dans un jus de citron vert et d'huile d'olive, avec de la ciboulette et des échalotes émincées !

## Daurade rôtie à l'asiatique

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN ◆ CUISSON : 30 MIN

**• 1 daurade d'environ 1,3 kg • 3 gousses d'ail • 5 cm de gingembre frais • 3 cuil. à soupe de sauce de soja • 2 cuil. à soupe d'huile de sésame grillé • poivre.**

**1.** Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Épluchez le gingembre, coupez-le en bâtonnets très fins. Pelez l'ail, dégermez-le et émincez-le finement. Mélangez la sauce de soja avec l'huile de sésame, le gingembre, l'ail et du poivre dans un bol.

**2.** Rincez et épongez la daurade. Faites-lui de profondes entailles des deux côtés. Déposez-la dans un plat, répartissez la sauce sur les deux faces. Enfournez, laissez cuire environ 30 min, en la retournant à mi-cuisson. Servez chaud.

VIN : pinot gris d'Alsace.

**GARNITURE AD HOC**
**A**ccompagnez avec du riz gluant ou des nouilles chinoises sautées aux poivrons et oignons.

Pour les amateurs, ajoutez de fines rondelles de piment dans la sauce.

# Daurade

## Tartare de daurade à la créole

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ MARINADE : 30 MIN

**● 500 g de filets de daurade ● 1 petite mangue ● 2 oignons nouveaux ● 2 citrons verts ● 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ● sel, poivre.**

**1.** Épluchez la mangue, tranchez la chair de part et d'autre du noyau plat central et coupez-la en petits dés. Coupez les filets de daurade en dés de même taille.

**2.** Brossez le citron vert sous l'eau chaude. Séchez-le, coupez-le en 6 quartiers et recoupez-les en triangles fins.

**3.** Mélangez l'huile avec les oignons hachés, un filet de jus de citron, du sel et du poivre dans un saladier. Ajoutez la daurade, la mangue et les triangles de citron. Mélangez à nouveau et laissez mariner 30 min au frais avant de servir.

VIN : sylvaner ou sauvignon.

**ASTUCE DÉCOUPE**
Faites raffermir les filets de daurade pendant 15 min environ au congélateur, ils seront plus faciles à découper.

**TOUT DOUX, LE FOUR !**
Évitez la fonction chaleur tournante du four pour cuire les filets de poisson, ils se dessécheraient. Réservez-la à la cuisson des gâteaux.

## Filets de daurade aux pignons et aux poivrons

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 25 MIN

**● 600 g de filets de daurade ● 2 brins de coriandre ● 2 poivrons jaunes ● 100 g de pignons ● 2 gousses d'ail ● 75 g d'olives noires ● 1 cuil. à café de curcuma ● 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ● sel, poivre.**

**1.** Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Épépinez les poivrons et retirez les cloisons blanches. Coupez-les en très petits dés. Faites-les revenir 5 min à l'huile dans une poêle avec l'ail haché et le curcuma. Mélangez avec les olives, les pignons, la coriandre, du sel et du poivre.

**2.** Rangez les filets de daurade dans un plat, éparpillez dessus la préparation aux poivrons. Enfournez et laissez cuire 15 min environ. Servez avec du céleri braisé ou une écrasée de pommes de terre assaisonnée d'huile d'olive.

VIN : viognier d'Ardèche.

## Daurade en croûte de noisettes et patates douces

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 15 MIN

**● 4 filets de daurade (600 g) ● 200 g de noisettes ● 600 g de patates douces ● 1 oignon ● 1 gousse d'ail ● 125 g de fromage frais ● 4 cuil. à soupe de purée de noisettes ● 15 g de beurre ● sel, poivre du moulin.**

**1.** Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Épluchez les patates douces et l'oignon, coupez-les en morceaux, faites-les cuire 12 min environ à l'eau bouillante salée.

**2.** Concassez grossièrement les noisettes. Mélangez le fromage frais avec 2 cuil. à soupe de purée de noisettes, l'ail pressé et du poivre. Étalez sur les filets et rangez-les dans un plat beurré. Enfournez et laissez cuire 15 min environ.

**3.** Égouttez les patates douces et passez-les au moulin à légumes. Salez et poivrez. Incorporez le reste de purée de noisettes. Servez avec les filets de daurade parsemés de noisettes concassées.

VIN : côtes-du-jura blanc.

**DU PRALINÉ DANS LE SALÉ**
La purée de noisettes s'achète dans les boutiques de produits diététiques. Elle n'est pas sucrée mais très parfumée et peut remplacer le beurre dans des sauces, gâteaux, assaisonnements…

### Rose ou grise ?

Principalement pêchée dans l'Atlantique, la daurade rose (aussi appelée pageot rose) est nommée ainsi en raison de la couleur de ses nageoires et des reflets dorés de ses écailles. Elle est également réputée pour sa chair très savoureuse. Moins colorée, la daurade grise présente une chair considérée comme moins fine par les amateurs. Mais vendue moins cher que ses cousines, elle offre un excellent rapport qualité-prix.

# FIGUE

## La figue, parfumée et gorgée de sucre se croque avec délice et se cuisine en salé et sucré.

La figue est un fruit à cheval sur la saison d'été et d'automne. Les variétés tardives provençales se récoltent même jusqu'au début novembre. Elles ne sont pas toujours violettes ou d'un noir profond comme la **figue de Solliès** qui bénéficie d'une AOP (Appellation d'origine protégée). Leur couleur est parfois trompeuse. La **dalmatie** est verte comme une mangue quand elle est au faîte de sa maturité. D'autres sont rouge orangé telle la **Madeleine des deux saisons.** En revanche, il faut se méfier des grosses figues importées de Turquie qui sont vertes et sans saveur, non pas à cause de leur origine, mais parce qu'elles ont été cueillies avant maturité pour pouvoir voyager jusqu'en France.

◆ Une belle figue, sucrée et bien parfumée, est sans taches. Sa chair gonflée cède sous une légère pression des doigts. Idéalement, une gouttelette de jus doit perler tout près de "l'œil", minuscule orifice situé au sommet du fruit. Oubliez les fruits flasques, ridés ou détrempés.

◆ La figue se croque au dessert ou se cuisine. On l'apprécie rôtie avec une volaille, confite dans un peu de rasteau et accompagnée de glace vanille ou taillée en chips et frite, on la déguste assaisonnée de sel. Séchée, elle se glisse dans une pâte à pain ou se conserve dans du vinaigre.

**MÛRES À POINT**
Choisissez des figues pas trop mûres, sinon elles s'écrasent à la découpe.

## Pizza aux figues et mascarpone

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 25 MIN

**● 6 figues ● 400 g de pâte à pizza ● 80 g de sucre ● 350 g de mascarpone ● 4 cuil. à soupe de miel liquide ● le jus d'1 citron ● 5 g d'amandes effilées ● 3-4 gouttes d'extrait de vanille.**

**1.** Chauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Rincez et épongez les figues, éliminez leur pédoncule et découpez-les en tranches pas trop fines.

**2.** Fouettez le mascarpone avec le sucre, le jus de citron et l'extrait de vanille. Déroulez la pâte à pizza sur une plaque à pâtisserie couverte d'un papier de cuisson. Étalez-y la crème mascarpone à 1,5 cm du bord.

**3.** Déposez harmonieusement les tranches de figues sur la pizza et laissez cuire pendant 20 min au four.

**4.** Badigeonnez les figues de miel liquide et parsemez-les d'amandes effilées. Repassez la tarte 5 min au four chaud. Servez pour déguster chaud ou tiède.

VIN : monbazillac.

# FIGUE

## Gâteau basque aux figues

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 45 MIN

■ Mélangez 200 g de **farine** et 100 g de **sucre glace** dans un saladier avec 1 sachet de **levure chimique,** 100 g de **beurre** ramolli, 2 **œufs,** le zeste d'1 **citron** bio rincé et 1 pincée de **sel.**

■ Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Lavez 4 **figues** sous l'eau froide, épongez-les, éliminez leur pédoncule puis coupez-les en deux.

■ Beurrez un moule rectangulaire haut ou à cake puis versez-y la moitié de la pâte. Étalez-y 120 g de **confiture de figues.** Ajoutez le reste de pâte et les moitiés de figues. Cuisez 45 min au four.

VIN : jurançon moelleux.

**MOSAÏQUE DE FIGUES**
Incorporez délicatement les demi-figues mais sans trop les enfoncer dans la pâte.

## Suprêmes de poulet farcis aux figues

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 25 MIN ◆ CUISSON : 20 MIN

**● 4 suprêmes de poulet (blancs entiers) ● 200 g de chair à saucisse ● 8 figues ● 2 cuil. à soupe de crème liquide ● 30 g de beurre ● 3 cl de porto ● 1 cuil. à soupe de chapelure blonde ● 2 cuil. à soupe de persil ciselé ● 1 cuil. à soupe de miel ● 15 cl de cidre brut ● sel, poivre.**

**1.** Coupez 2 figues en quartiers et les 6 autres en deux. Malaxez la chair à saucisse avec la chapelure, le porto puis la crème liquide.

**2.** Aplatissez les suprêmes de poulet. Salez et poivrez-les. Répartissez la farce et posez 2 quartiers de figue. Roulez-les et parsemez-les de persil ciselé et de poivre concassé. Enveloppez-les dans du film en les serrant et ficelez leurs extrémités.

**3.** Versez de l'eau dans la partie basse d'un cuit-vapeur, portez-la à ébullition. Placez les suprêmes dans le panier supérieur, couvrez et laissez cuire 20 min.

**4.** Un peu avant de servir, chauffez le beurre et le miel dans une poêle, ajoutez les demi-figues et cuisez 4 min. Retirez-les de la poêle, déglacez avec le cidre, faites réduire le jus de moitié.

**5.** Retirez le film des suprêmes et tranchez-les. Dégustez avec les figues poêlées et le jus de cuisson.

VIN : bergerac blanc.

**ENCORE MEILLEUR !**
Réservez les suprêmes 5 min avant de les déballer et de les découper.

### Chez votre charcutier

La chair à saucisse ordinaire se compose de viande et de gras de porc hachés (un volume de viande pour un demi-volume de gras), assaisonnés de sel, de poivre et de quatre-épices. Achetez-la si possible chez un boucher-charcutier, où elle est préparée chaque jour et ne contient pas d'additifs. Choisissez-la brillante et d'une belle couleur rose.

Abonnez-vous en ligne à Cuisine Actuelle sur www.prismashop.cuisineactuelle.fr
10% DE RÉDUCTION avec le code promo CGFAP

# Camembert chaud aux figues et noix

POUR 2 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 20 MIN

■ Préchauffez votre four sur th. 5 (150 °C). Sortez 1 **camembert** (pas trop fait) de sa boîte et retirez l'enveloppe de papier. Replacez le fromage dans la boîte, refermez-la puis déposez-la dans un plat. Enfournez pour 20 min.

■ Passez 2 **figues** sous l'eau, puis essuyez-les et coupez-les en petits quartiers réguliers.

■ Juste avant de servir, retirez le couvercle de la boîte. Répartissez les figues sur le camembert, parsemez d'une dizaine de cerneaux de **noix** puis arrosez de 2 cuil. à soupe de **miel liquide.**

BOISSON : cidre doux fermier.

**PLUS DE CONVIVES**
La même recette pour 3 ou 4 personnes peut être préparée avec un coulommiers.

# FRAMBOISE

Un parfum inimitable rend ce fruit, présent sur nos marchés de juin à octobre, aussi gourmand qu'un bonbon.

Bien que consommé depuis le Moyen Âge, il a fallu attendre les années 50 pour que ce fruit soit cultivé à grande échelle. Tout comme les mûres, les framboises cultivées sont plus grosses que les sauvages. Rouges, elles peuvent être aussi noires (attention à ne pas les confondre avec des mûres !), jaunes, orange ou blanches, voire ambrées.

◆ **Il existe différentes variétés cultivées,** mais les plus souvent présentes à la vente sont **meeker** en juin-juillet et **heritage,** variété remontante d'août à octobre. La région Rhône-Alpes et la Corrèze sont les principaux bassins de production. La **loganberry** est une variété hybride obtenue à partir du croisement d'une framboise et d'une mûre. De grande taille, elle est rouge foncé mais offre un parfum peu prononcé.

◆ **La framboise est un fruit très fragile.** À l'achat, c'est à l'œil qu'on juge son état de fraîcheur. Les baies doivent être d'un beau rouge rosé, recouvertes d'un fin duvet et ne présenter aucune trace de moisissure ni d'affaissement. Vendues en barquette de 125 g, il convient de vérifier que les fruits du fond ne sont pas écrasés. On les consomme très vite car c'est un fruit qui n'attend pas.

◆ La framboise est très peu calorique et bien pourvue en oligo-éléments, minéraux et vitamine C (100 g de fruits couvrant 30 % des apports journaliers recommandés).

## Mini babas punchés aux framboises

POUR 6 BABAS ◆ PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 30 MIN

**Pour la pâte à babas :**
- 150 g de framboises
- 1 citron
- 2 œufs
- 1 cuil. à soupe de crème liquide
- 50 g de beurre fondu
- 100 g de farine
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 60 g de sucre + 1 cuil. à soupe (pour les moules)
- 1 sachet de sucre vanillé de Madagascar.

**Pour le sirop :**
- 4 oranges
- 5 cl de rhum blanc
- 4 cuil. à soupe de sucre.

**1.** Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Beurrez 6 moules (ou 6 ramequins). Poudrez le fond et les bords de sucre et faites tomber l'excédent.

**2.** Tamisez la farine et la levure. Battez les œufs et les deux sucres, ajoutez la crème et le zeste râpé du citron Incorporez la farine puis le restant de beurre fondu, et enfin les framboises.

**3.** Versez la préparation dans les moules aux trois quarts. Enfournez 30 min. Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

**4.** Portez à ébullition le jus des oranges, celui du citron et le sucre. Ajoutez ensuite le rhum blanc hors du feu.

**5.** À froid, nappez les babas de sirop 3 ou 4 fois jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Réfrigérez et servez.

**TEA TIME**
Ces gâteaux peuvent ne pas être imbibés de sirop. Vous les servirez alors en guise de cakes moelleux à l'heure du thé ou au goûter des enfants.

## Bien congeler les framboises

La seule manière de conserver les framboises (après l'achat ou la cueillette, elles doivent se consommer rapidement), c'est de les congeler. Pour cela, il faut placer les baies à plat sur une plaque et les faire durcir au congélateur avant de les mettre en sachets congélation. Ainsi, vous profiterez d'elles hors saison.

# Tarte citron-coco et framboises

POUR 6 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 25 MIN ◆ CUISSON : 40 MIN

**• 1 pâte brisée au beurre • 375 g de framboises • 2 gros citrons (160 g l'un) bio • 2 œufs + 1 jaune • 200 g de faisselle égouttée • 20 g de beurre fondu + 10 g (pour le moule) • 150 g de sucre • 40 g de noix de coco râpée.**

**1.** Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Beurrez un moule à tarte de 24 cm et tapissez-le de pâte brisée, retaillez les bords puis entreposez le moule au réfrigérateur le temps de préparer la garniture.

**2.** Mélangez les œufs avec le jaune, le sucre, le zeste râpé d'un citron puis le jus des deux agrumes. Incorporez la noix de coco râpée et le beurre fondu. Ajoutez ensuite la faisselle égouttée en battant au fouet jusqu'à obtenir une consistance homogène.

**3.** Versez sur le fond de pâte, laissez cuire 35-40 min jusqu'à ce que les bords soient dorés. Retirez du four et laissez tiédir. Ajoutez les framboises au moment de servir.

VIN : champagne rosé.

**VARIANTE**

Oubliez la noix de coco pour de la poudre d'amandes et réalisez des tartelettes individuelles que vous ferez cuire seulement 30 min. Décorez de filaments de zestes de citron confit.

# Eton mess aux framboises

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
RÉFRIGÉRATION : 1 H

**• 250 g de framboises • 4 belles meringues du pâtissier • 20 cl de crème fleurette très froide • 1/2 gousse de vanille • 2 cuil. à s. de jus de citron • 1 cuil. à s. de confiture de framboises • 1 cuil. à s. de sucre glace.**

**1.** Mixez 150 g de framboises en coulis avec la confiture et le jus de citron. Réfrigérez pendant 1 h.

**2.** Fendez la vanille, grattez les graines, ajoutez-les à la crème fleurette. Montez-la en chantilly en incorporant le sucre glace à la fin.

**3.** Brisez grossièrement les meringues. Incorporez la moitié de la chantilly et des framboises, mélangez délicatement. Versez dans une coupe, incorporez le reste des framboises et la moitié du coulis.

**4.** Servez en accompagnant du reste de chantilly et du coulis.

**MADE IN ENGLAND**

Créé dans les années 30, l'Eton mess, dessert à base de crème, fraises et meringues, est servi à l'occasion du match de cricket annuel opposant le collège d'Eton à celui de Winchester.

# FRAMBOISE

**FORT EN GOÛT**
Si vous désirez renforcer le parfum d'amande, versez dans la pâte 2 gouttes d'extrait d'amande amère.

## Moelleux aux amandes et framboises

POUR 6 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 25 MIN ◆ CUISSON : 35 MIN

● 375 g de framboises ● 4 œufs ● 10 g de beurre ● 180 g de sucre semoule ● 100 g de farine ● 100 g de poudre d'amandes ● 50 g d'amandes entières non émondées ● 8 cl d'huile de noisette (coopératives bio) ● 1 cuil. à café de levure chimique ● sucre glace.

**1.** Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Mixez grossièrement les amandes entières. Mélangez-les avec la poudre d'amandes, la farine puis la levure chimique.

**2.** Fouettez les œufs et le sucre semoule au batteur jusqu'à ce qu'ils triplent de volume, incorporez le mélange amandes-farine et l'huile de noisette, puis 150 g de framboises écrasées.

**3.** Beurrez un moule à manqué de 24 cm. Versez la pâte, laissez cuire 25 min. Couvrez d'un papier d'alu, continuez la cuisson 10 min. Démoulez le moelleux sur une grille et laissez-le refroidir.

**4.** Répartissez le reste de framboises sur le moelleux, poudrez-le de sucre glace et dégustez.

VIN : blanc moelleux.

## Kir granité framboise et violette

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN ◆ CONGÉLATION : 4 H

■ Entreposez 300 g de **framboises** 4 h au congélateur (ou utilisez des surgelées). Mettez-en 50 g de côté. Versez le reste dans le bol d'un robot, ajoutez 8 cuil. à soupe de **vin blanc sec,** 4 cuil. à café de **confiture de framboises,** 4 cuil. à soupe de **sirop de violette** et 1 cuil. à s. de **violettes cristallisées.** Mixez pour obtenir la consistance d'un granité.

■ Remplissez 4 verres un peu hauts en répartissant les framboises entières réservées et 4 cuil. à café de **sucre pétillant** (Alsa). Ajoutez 4 feuilles de **basilic** (ou de menthe) ciselées et servez aussitôt.

**VERSION LUDIQUE**
Pas de violettes cristallisées ? Remplacez-les par des fleurs de lavande enrobées de sucre en poudre. Utilisez alors plutôt du sirop de cassis.

## Faites-nous partager vos petits plats !

***Postez vos recettes sur le site de Cuisine Actuelle et gagnez de nombreux cadeaux***

Partagez vos plus belles recettes en les postant avec une photo sur www.cuisineactuelle.fr Les meilleures vous permettront de gagner des cadeaux et notre recette coup de cœur sera publiée dans le magazine.

# Lapin

## À la fois ferme et moelleuse, la viande de lapin a du goût et aime les cuissons courtes.

Le lapin ne descend pas du lièvre et n'a pas la saveur puissante d'un gibier. Dans la famille des viandes blanches, celle du lapin est un délice. Encore faut-il la choisir avec discernement. Le lapin de ferme gambadant dans l'herbe n'est plus la règle. Il connaît plus les affres de la batterie que la douceur des champs.

◆ **Le lapin standard,** engraissé avec des granulés, a une vie courte (70 jours). Cette viande, trop jeune, manque de tenue. L'appellation **lapin de France** garantit une origine nationale. Pour plus d'émois gustatifs, il faut préférer **un label Rouge.** Élevés sur paille, en semi-liberté (25 lapins sur 2,5 m²), ils sont abattus à 90 jours de vie, leur viande est plus ferme et goûteuse. Dans le haut du panier, le **Rex du Poitou,** marque commerciale qui défend un lapin de race rustique, est élevé doucement en clapier (130 jours). Les **lapins bio,** nourris à l'herbe et en liberté, sont exceptionnels à tous les égards.

◆ Le lapin est vendu entier ou en morceaux (cuisses, râble, filet). Riche en protéines (20 g/100 g), c'est la viande blanche la moins grasse (moins de 10 % et seulement 4 % pour les cuisses). Le lapin apprécie les cuissons rapides au four, à la plancha ou à la cocotte. La viande froide est aussi savoureuse en sandwich, avec de la moutarde à l'ancienne.

**RIEN NE SE PERD**
Mixez le foie du lapin cru avec la sauce, ou poêlez-le et mêlez-le à une salade de mâche aux lardons. Il se transformera alors en une entrée raffinée.

Un excellent classique à essayer avec du poulet.

## Lapin à la moutarde

POUR 6 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 40 MIN ◆ MARINADE : 12 H

**• 1 lapin fermier coupé en morceaux • 3 gousses d'ail • 10 cl de vin blanc sec • 20 cl de crème liquide • 30 g de beurre • 20 cl de bouillon de volaille • 3 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 brins de sauge • sel, poivre.**

**1.** La veille, laissez mariner 12 h le lapin avec la sauge effeuillée (réservez quelques feuilles), l'ail pelé et haché, l'huile, du sel et du poivre.

**2.** Le jour-même, préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Disposez les morceaux de lapin et leur marinade dans un plat, parsemez de noisettes de beurre et faites cuire pendant 30 min au four en arrosant souvent la viande de son jus. Mouillez de 10 cl de bouillon à mi-cuisson.

**3.** Réservez les morceaux de lapin au chaud, dégraissez le plat, déglacez avec le vin blanc et faites réduire légèrement. Ajoutez le reste de bouillon de volaille et la crème liquide. Laissez mijoter pendant 5-6 min.

**4.** Filtrez la sauce dans une casserole, placez-la sur feu doux, incorporez la moutarde à l'ancienne sans laisser bouillir. Rectifiez l'assaisonnement de la sauce.

**5.** Disposez les morceaux de lapin dans un plat de service et nappez-les de sauce. Présentez chaud, décoré de feuilles de sauge et accompagné de pâtes fraîches.

VIN : bourgogne blanc.

# LAPIN

## Lapin sauté au cidre et à la sauge

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN ◆ CUISSON : 55 MIN

**• 1 lapin fermier coupé en morceaux • 1 carotte • 1 oignon • 6 gousses d'ail • 3 brins de sauge • 30 g de farine • 50 cl de cidre brut • 90 g de beurre • 20 cl de crème liquide • 10 grains de poivre noir • 2 clous de girofle • sel.**

**1.** Pelez l'oignon et la carotte. Piquez l'oignon des clous de girofle. Faites revenir les morceaux de lapin salés et poivrés 8-10 min dans une cocotte avec 20 g de beurre.

**2.** Dégraissez la sauteuse. Versez le cidre et portez à ébullition. Ajoutez les gousses d'ail non pelées, la carotte et l'oignon piqué, les brins de sauge, les grains de poivre et salez. Laissez cuire 30 min à frémissement, écumez très souvent.

**3.** Égouttez les morceaux de lapin et la garniture. Filtrez le jus de cuisson dans un récipient et réservez.

**4.** Chauffez 30 g de beurre dans la cocotte. Retirez du feu, mélangez avec la farine en remuant au fouet. Replacez la cocotte 3 min sur feu doux puis délayez avec le jus de cuisson tiédi. Portez à frémissement, laissez cuire 5 min en remuant. Incorporez la crème liquide puis rectifiez l'assaisonnement.

**5.** Ajoutez le lapin et la garniture dans la sauce, faites réchauffer mais sans laisser bouillir. Servez dans un plat.

BOISSON : cidre brut.

**LE BON TEMPO**
Procédez en 2 étapes : cuisez les morceaux de lapin la veille puis conservez-les dans leur jus. Terminez la sauce le jour J.

## Brochettes de lapin tandoori

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 20 MIN ◆ MARINADE : 1 H

**• 400 g de filets de lapin • 3 yaourts veloutés nature • 1 cuil. à s. d'huile • 1 grosse cuil. à s. de pâte à tandoori • 3 brins de menthe • sel.**

**1.** Taillez les filets de lapin en lanières. Mêlez 1 yaourt avec la pâte à tandoori et 1 pincée de sel dans un récipient. Faites-y mariner les lanières de lapin 1 h au frais en les retournant de temps en temps.

**2.** Préchauffez le four sur th. 8-9 (250 °C). Piquez les lanières de lapin égouttées en accordéon sur des brochettes en bois. Posez-les côte à côte dans un plat à four huilé. Faites-les griller 10 ou 12 min au four en les retournant régulièrement.

**3.** Rincez et effeuillez les brins de menthe. Ciselez les feuilles, mélangez-les avec 2 yaourts nature et du sel. Proposez avec les brochettes et du riz blanc.

VIN : côtes-du-roussillon rosé.

**TOUT TENDRE**
Avant de piquer les lanières de lapin sur les brochettes, huilez-les : la viande cuite se détachera plus facilement.

Light et épicées, ces brochettes à l'indienne pourront tout aussi bien cuire au barbecue.

# Lapin en robe de lard fumé

POUR 6 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 15 MIN ◆ CUISSON : 40 MIN

**• 1 lapin fermier coupé en 6 morceaux • 12 tranches fines de poitrine fumée • 12 gousses d'ail • 6 brins de thym • 60 g d'olives noires dénoyautées • 12 cl de vin blanc • 3 cuil. à s. d'huile d'olive • poivre.**

**1.** Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Hachez grossièrement les olives. Badigeonnez d'huile les morceaux de lapin. Enveloppez-les de 2 tranches de poitrine fumée en les fixant avec une pique. Poivrez.

**2.** Répartissez les olives dans le fond d'un plat à four huilé, déposez dessus les morceaux de lapin. Parsemez du thym effeuillé puis entourez avec les gousses d'ail non pelées.

**3.** Faites cuire le lapin 20 min au four, en retournant les morceaux pour bien les dorer de tous côtés. Mouillez avec le vin blanc et prolongez la cuisson encore 10 ou 15 min. Servez accompagné de polenta ou de pâtes fraîches.

VIN : mercurey.

**FAÇON PAUPIETTES**
**Pas de poitrine fumée ?** Enveloppez les morceaux de lapin d'une crépine de porc trempée au préalable dans de l'eau froide.

## Comment découper un lapin entier ?

Selon la taille du lapin, vous pouvez le découper entre 6 et 11 parts. Mode d'emploi : à l'aide d'un bon couteau, commencez par le couper en deux entre les côtes et le râble. Séparez ensuite les cuisses du râble, et si elles sont assez grosses, découpez les cuisses en deux. Coupez également le râble en deux ou trois morceaux selon sa taille. Détachez enfin les pattes avant de la cage thoracique et coupez cette dernière en deux. Attention : si le lapin est petit, laissez ensemble les pattes et la cage thoracique et faites-en deux parts dans la longueur.

# MÛRE

Ce petit fruit presque noir, que l'on ramasse l'été au bord des chemins, désormais se cultive.

Fruits de la ronce, les mûres sauvages poussent sur le bord des chemins et en lisière de forêt. On les cueille en se promenant et, bien souvent, on n'attend pas le retour à la maison pour les croquer. À tort, car ces fruits peuvent être porteurs de maladies, véhiculées par les renards et les chiens. On ramasse donc en priorité les mûres qui sont en hauteur, et sinon, on attend de pouvoir les rincer avant de les consommer. Elles sont à maturité lorsque leur couleur vire au bleu-noir et qu'elles se détachent facilement de leur tige. Elles offrent alors un goût typé, légèrement boisé.

◆ Bien que confidentielle, la culture des mûres se répand progressivement dans le **Limousin,** l'**Anjou,** le **Périgord** et en **Rhône-Alpes.** Les fruits cultivés sont nettement plus gros, jusqu'à trois fois la taille d'une mûre sauvage, d'où leur appellation de "mûre géante". Certaines variétés sont plus précoces et on en trouve dès juillet. La variété souvent présente sur les étals est la **lochness,** aux fruits particulièrement gros, brillants et parfumés. Leur saveur est cependant moins prononcée et elles présentent moins de fibres.

◆ **Sauvages ou cultivées,** on les choisit brillantes, lisses et bien charnues. Il est conseillé d'utiliser ces fruits très fragiles tout de suite après leur achat et de ne surtout pas les conserver, si ce n'est sous forme de gelée ou de confiture.

## Cheesecake aux mûres et à la poire

POUR 6 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 35-40 MIN ◆ RÉFRIGÉRATION : 12 H

- **300 g de palets bretons**
- **250 g de mûres**
- **2 poires**
- **100 g de beurre**
- **300 g de Philadelphia**
- **200 g de mascarpone**
- **4 œufs**
- **100 g de crème fraîche**
- **100 g de sucre.**

**1.** Faites fondre le beurre dans une casserole. Mixez les palets bretons au robot et mélangez-les avec le beurre fondu. Tapissez-en le fond d'un moule à charnière (ou de 6 moules individuels) en appuyant du bout des doigts pour former une couche épaisse.

**2.** Mixez dans un robot les œufs avec le mascarpone et le Philadelphia, la crème, le sucre et les mûres (réservez 50 g de fruits). Pelez et taillez 1 poire en dés. Ajoutez-les à la crème. Versez sur le biscuit.

**3.** Faites cuire de 35 à 40 min au four à th. 6 (180 °C). Laissez refroidir avant de réserver au moins 12 h au réfrigérateur.

**4.** Démoulez délicatement au moment de servir. Décorez chaque cheesecake de fines lamelles de poire rincée et de quelques mûres fraîches.

VIN : banyuls rosé.

**ASTUCE**
**Si vous n'avez pas de moule à charnière, tapissez votre moule d'un papier sulfurisé afin de faciliter le démoulage.**

**Un dessert à partager entre copines pour un goûter girly.**

**JUSTE CUISSON**
Si les pommes ont tendance à dessécher à la cuisson, ajoutez-leur une noisette de beurre.

# Tarte aux mûres, aux pommes et aux framboises

POUR 6 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 40 MIN
CUISSON : 30 MIN ◆ ATTENTE : 30 MIN

**● 400 g de mûres ● 4 pommes ● 200 g de framboises ● 250 g de farine ● 100 g de sucre ● 1 œuf ● 125 g de beurre mou ● 1 gousse de vanille ● 60 g d'amandes effilées ● 60 g de sucre glace.**

**1.** Mélangez la farine avec 100 g de beurre ramolli du bout des doigts. Ajoutez l'œuf et le sucre sans trop pétrir la pâte, puis formez une boule. Enveloppez-la dans du film alimentaire et réservez 30 min au frais.

**2.** Pelez, épépinez les pommes. Coupez-les en dés. Faites-les compoter 10 min dans une casserole sur feu moyen avec les graines grattées de la gousse de vanille. Ajoutez les framboises et mélangez doucement.

**3.** Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Étalez la pâte à tarte au rouleau entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Placez-la dans un moule à tarte. Recouvrez de compote pommes-framboises, puis de mûres. Enfournez 20 min.

**4.** Mélangez le reste de beurre avec le sucre glace et les amandes effilées. Versez sur la tarte. Cuisez encore 5 min. Laissez refroidir avant de déguster.

BOISSON : poiré.

# Sabayon gratiné de mûres

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 15 MIN

**● 400 g de mûres ● 3 jaunes d'œufs ● 10 cl de crème liquide entière ● 100 g de sucre en poudre ● 10 cl de pineau des Charentes.**

**1.** Battez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

**2.** Placez le saladier dans un bain-marie, fouettez sans arrêt en versant peu à peu le pineau jusqu'à ce que le mélange forme un ruban.

**3.** Préchauffez le gril du four. Fouettez la crème liquide et incorporez-la délicatement dans le sabayon.

**4.** Nettoyez les mûres et répartissez-les dans 4 petits plats à four. Nappez de sabayon. Dorez 3 min au four, servez dès la sortie du four.

VIN : pineau de la recette.

**SERVICE IMPEC**
Beurrez les moules avant de mettre les fruits pour éviter qu'ils n'accrochent.

## La mûre, toujours la mûre

Peu calorique (de 35 kcal à 54 kcal pour 100 g) et relativement riche en fibres, en vitamines C (elle en contient presque autant que l'orange) et vitamine K (bonne pour la coagulation sanguine), ainsi qu'en oligo-éléments, la mûre est également réputée pour ses vertus antioxydantes. Et comme la saison est courte, on en profite sans tarder. Enfin, si vous les ramassez, préférez les paniers en osier ou les boîtes en plastique plutôt que de les placer dans des sacs en plastique dans lesquels elles pourraient s'écraser. Et pensez toujours à les rincer avant de les consommer.

# Mûres au vin épicé

POUR 4 À 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MIN ◆ CUISSON : 10 MIN

■ Portez à ébullition 75 cl de **vin rouge** (bandol) dans une casserole avec 150 g de **sucre roux,** 10 cl de **crème de cassis,** 2 bâtons de **vanille** incisés en deux, 2 **clous de girofle,** 1 étoile de **badiane,** 1 brin de **romarin.** Laissez frémir 10 min. Ajoutez 600 g de **mûres** nettoyées, donnez un bouillon, retirez du feu et laissez pocher à température ambiante. Servez parfaitement refroidi.

# Poire

Fruit d'automne par excellence, elle nous séduit par ses arômes subtils et sa chair juteuse.

Après les poires d'été (la **guyot** ou la **williams**), arrivent en automne les **conférence, beurré hardy, louise-bonne** ou **passe-crassane,** identifiable à son bouchon de cire rouge sur le pédoncule. On fond pour la **doyenné du comice,** riche en arôme, sucrée et juteuse, ou l'**angélys** à la chair fine et sucrée.

◆ À l'achat, la poire ne doit présenter ni chocs ni taches, et avoir un pédoncule bien attaché. Préférez-la un peu ferme, elle finira de mûrir dans le compotier. Lorsque la chair est souple sous la pression du doigt et qu'elle est bien parfumée, elle est mûre à point. Fragile, elle doit alors se déguster sans attendre, au risque de devenir rapidement blette !

◆ Crue, la poire se déguste telle quelle ou en salade (citronnée pour lui éviter de noircir), avec des pousses d'épinards, de la mâche, des fruits secs et des fromages, bleus notamment.

◆ Les variétés pas trop juteuses (conférence et angélys) se tiennent bien à la cuisson. Elles se pochent dans un sirop aux épices ou s'utilisent pour les tartes. Elles aiment s'associer avec le chocolat, les fruits secs, le caramel, et en version salée, accompagnent avec délicatesse les viandes blanches ou le canard.

Une cuisson douce et des saveurs fruitées donnent à cette viande de veau une grande finesse.

**BON CHOIX**
Les meilleures poires pour cette cuisson sont les variétés conférence, louise-bonne et comice : choisissez-les mûres mais un peu fermes.

## Carré de veau aux poires et au miel

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 35 MIN

**• 1 carré de veau • 5 poires • 1 botte d'oignons • 2 citrons • 30 g de beurre • 1 cuil. à soupe de miel • 2 brins de thym • 1 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre.**

**1.** Pressez les citrons. Épluchez les oignons. Pelez les poires, coupez-les en quartiers et arrosez-les de 2 cuil. à soupe de jus de citron.

**2.** Déposez les poires et les oignons dans un plat à four. Parsemez-les de thym et de noisettes de beurre. Faites rôtir dans le four préchauffé sur thermostat 6 (180 °C) pendant environ 15 min.

**3.** Poêlez le carré de veau sur toutes ses faces avec l'huile bien chaude.

**4.** Mélangez le miel avec le reste de jus de citron. Badigeonnez-en le carré de veau puis mettez-le à cuire avec les poires entre 10 et 15 min. Sortez le plat du four. Salez et poivrez aussitôt la sortie.

**5.** Tranchez les côtes. Disposez-les sur un plat de service avec les oignons et les poires rôties. Nappez de sauce et servez bien chaud.

VIN : saumur-champigny.

# Trifle de pommes et poires

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN ◆ SANS CUISSON

■ Fouettez 15 cl de **crème liquide** bien froide en chantilly, incorporez en fin de préparation 1 sachet de **sucre vanillé** et 10 g de **sucre glace.** Mélangez délicatement avec un pot de **Fjord.** Filmez et réservez au réfrigérateur.

■ Pelez 2 **poires,** tranchez-les ainsi que 2 **pommes** lavées mais non pelées (juste évidées). **Citronnez**-les.

■ Superposez les fruits, la chantilly et des brisures de **biscuits** (boudoirs, macarons…) dans des verres. Parsemez de copeaux de **chocolat** et servez.

Belle rencontre inattendue entre les poires du verger et le crottin de chèvre fermier.

**DÉMOULAGE RÉUSSI**
**D**émoulez la Tatin aussitôt la sortie du four afin d'éviter au caramel de durcir et de rater le démoulage. Si cela arrivait, replacez 4 ou 5 min au four pour faire fondre le caramel.

# Tatin de poires au chèvre sec

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 35 MIN ◆ CUISSON : 55 MIN

● 8 poires ● 1 crottin de chèvre bien sec ● 1 disque de pâte sablée ● 40 g de beurre ● 70 g de pistaches concassées ● 30 g de sucre en poudre.

**1.** Épluchez les poires et découpez-les en quartiers.

**2.** Faites fondre le beurre avec le sucre dans un plat à tarte, sur le feu si le plat le permet ou dans le four préchauffé à th. 7-8 (220 °C). Sortez du four dès que le sucre prend une couleur de caramel clair.

**3.** Hors du feu, parsemez de pistaches et disposez dessus les poires en les serrant bien. Enfournez pour 15 min environ. Sortez du four, couvrez de la pâte sablée et replacez dans le four réglé sur th. 6-7 (200 °C) pendant 30-35 min.

**4.** Sortez du four, retournez aussitôt sur le plat de service. Parsemez de brisures de crottin et servez sans attendre.

VIN : sancerre, blanc ou rouge.

# Poire

**DÉLICAT SIROP**
Faites réduire le vin de cuisson jusqu'à consistance sirupeuse et accompagnez-en les douillons chauds.

## Poires au vin en douillon

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 45 MIN

**● 4 poires conférence ● 1 citron ● 2 disques de pâte feuilletée ● 1 jaune d'œuf ● 120 g de sucre ● 75 cl de vin rouge ● 15 cl de crème de cassis ● 1 clou de girofle ● 4 grains de poivre.**

**1.** Portez à ébullition le jus d'1/2 citron dans une casserole avec le sucre, la crème de cassis et le vin rouge. Ajoutez le poivre et le clou de girofle.

**2.** Pelez les poires en gardant le pédoncule. Citronnez-les au fur et à mesure et cuisez-les 20 min sur feu doux dans le mélange au vin. Égouttez-les et laissez-les refroidir dans l'égouttoir.

**3.** Taillez 4 carrés de pâte. Enveloppez-en les poires en soudant les bords et en laissant une petite ouverture. Badigeonnez-les de jaune d'œuf battu. Découpez des feuilles dans les chutes de pâte, collez-les sur les douillons avec de l'œuf, et badigeonnez à nouveau. Faites cuire 10 min au four chauffé à th. 7-8 (220 °C). Réglez le four sur th. 6 (180 °C), cuisez 15 min. Servez dès la sortie du four.

VIN : vin de la recette (type médoc).

**DIVIN FONDANT**
Afin d'obtenir des pommes et des poires parfaitement confites, couvrez d'une feuille d'alu pendant les 15 dernières minutes de cuisson.

Une divine recette au succès jamais démenti depuis sa création, au début du XXe siècle !

## Tatin poires-pommes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 30 MIN

**● 4 pommes ● 4 poires ● 40 g de beurre ● 1 disque de pâte feuilletée ● 50 g de sucre en poudre.**

**1.** Épluchez les pommes et les poires. Découpez-les en tranches fines.

**2.** Versez le sucre et le beurre au fond d'une tourtière. Mettez 5 min environ dans le four préchauffé à th. 6 (180 °C). Sortez le moule du four dès que le sucre commence à caraméliser.

**3.** Alternez les tranches de fruits sur le caramel. Couvrez de pâte feuilletée et glissez 10 min au four à th. 7-8 (220 °C).

**4.** Réglez le four sur th. 6-7 (200 °C) et poursuivez la cuisson de 10 à 15 min. Sortez du four, retournez sur le plat de service. Servez éventuellement avec des boules de glace vanille ou marron glacé.

VIN : jasnières.

Un dessert ou une confiserie ? Assurément une gourmandise à croquer.

## Mini feuilletés de nougatine aux poires

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 40 MIN ◆ CUISSON : 25 MIN

**● 5 poires conférence ● 200 g de sucre ● 60 g de glucose (en pharmacie) ● 120 g d'amandes effilées ● 1/2 citron ● 35 cl de vin blanc moelleux ● huile.**

**1.** Portez à ébullition le sucre et le glucose et cuisez sur feu doux pour obtenir un caramel clair. Ajoutez 4 gouttes de jus de citron et les amandes, mélangez.

**2.** Étalez sur une plaque huilée avec une fine spatule métallique huilée, abaissez-la au rouleau métallique huilé. Coupez en 12 rectangles. Laissez refroidir et durcir.

**3.** Étalez les poires pelées et émincées dans une sauteuse, arrosez du vin blanc. Portez à frémissement sur feu doux, cuisez 10 min. Égouttez les poires (réservez 10 tranches, laissez-les refroidir sur une assiette). Faites réduire le vin 10 min avec le reste des poires. Mixez.

**4.** Superposez les rectangles de nougatine avec les lamelles de poires. Entourez d'un cordon de sauce et servez.

VIN : blanc moelleux de la recette.

**NOUGATINE PARFAITE**
Si la nougatine a durci avant que vous ayez fini, replacez-la un peu au four à th. 5-6 (170 °C). Elle se conserve un mois dans une boîte hermétique fermée et bien à l'abri de l'humidité.

### Le douillon normand, copié et égalé

Grand classique de la gastronomie normande, le douillon se fait avec une poire ou une pomme évidée et remplie de sucre ou de gelée de groseille… puis enveloppée de pâte. Pour la variante dite "bourdelot" ou "bourde", le fruit est parfumé au calvados. Le "talibur", spécialité picarde, est une copie conforme du douillon normand, mais se garnit exclusivement de sucre. Et dans l'Orléanais, cette pâtisserie prend le nom de "galopin".

# Pomme

C'est le début de la saison pour cette reine des desserts, à choisir de préférence parmi les variétés labellisées.

Récoltées en début d'automne, les pommes sont ensuite stockées au froid dans une atmosphère appauvrie en oxygène. Ce type de conservation altérant la saveur des pommes après quelques mois, mieux vaut passer dès la fin avril aux fruits de saison.

◆ La plupart des pommes sont traitées aux pesticides, moins abondamment quand il s'agit de "lutte raisonnée". Les bio, sont quant à elles, plus généralement traitées avec du sulfate de cuivre. Épluchage ou lavage sont donc à conseiller. La production française étant variée et bien contrôlée, l'achat de fruits d'importation ne se justifie pas.

◆ Une pomme de qualité se reconnaît d'abord à sa taille, le calibre idéal étant 70/75 (diamètre du fruit en mm). Si elle est farineuse, c'est qu'elle a été récoltée trop tôt et si sa peau colle aux doigts, c'est qu'elle a été cueillie trop tard. Parmi les meilleures, citons la **pomme du Limousin,** une AOC, la **pomme des Alpes de Haute-Durance** (label Rouge), la **pomme de Savoie IGP** (Indication géographique protégée), la **juliet** qui est bio et la variété **ariane** créée par l'INRA et très peu traitée. D'une manière générale, les pommes poussant au-dessus de 300 m évoluent moins vite en raison du climat et ont donc plus de temps pour se gorger de parfums.

## Strudel aux pommes

POUR 6 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 40 MIN
REPOS : 1 H ◆ CUISSON : 30 MIN

**Pour la pâte :**
**● 250 g de farine + 50 g pour étirer la pâte ● 1 œuf à température ambiante ● 20 g de beurre fondu ● 1 pincée de sel.**
**Pour la garniture :**
**● 600 g de pommes reinettes ● 50 g d'amandes hachées ● 50 g de raisins secs ● 1 cuil. à café de jus de citron ● 100 g de sucre en poudre ● 4 cuil. à soupe de chapelure ● 100 g de beurre fondu ● 1 cuil. à café de cannelle ● sucre glace.**

**1.** Pétrissez les ingrédients de la pâte. Déposez celle-ci en boule sur le plan de travail et couvrez-la d'un saladier ébouillanté et essuyé. Laissez-la reposer 1 h.

**2.** Épluchez et épépinez les pommes, taillez-les en tranches. Mélangez-les avec le jus de citron, la cannelle, les amandes, les raisins secs, le sucre et la chapelure.

**3.** Étalez finement la pâte sur un linge propre et fariné au rouleau à pâtisserie en l'étirant doucement du centre vers les bords de façon à recouvrir le linge. Égalisez les bords et badigeonnez la pâte de beurre fondu.

**4.** Déposez la préparation aux pommes sur une bande de 7-10 cm de large, parallèle au grand côté de la pâte, à 3 cm du bord. Enroulez le strudel sur lui-même à l'aide du linge afin d'envelopper la garniture. Pincez les extrémités. Placez le strudel sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, soudure placée en-dessous.

**5.** Badigeonnez le strudel du reste de beurre fondu et enfournez-le à th. 8 (240 °C) pour 10 min. Réglez ensuite la température du four sur th. 6 (180 °C) et poursuivez la cuisson encore 20 min. Dégustez le strudel tiède et poudré de sucre glace.

VIN : gewurztraminer vendanges tardives.

**HAUTE COUTURE**
**Si vous constatez un accroc dans la pâte, réparez-le en le pinçant du bout des doigts.**

# Pomme

**PARADIS BLANC**
La crème fraîche peut être remplacée par un peu de fromage blanc.

## Gratin de pommes aux amandes

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 25 MIN

**● 4 pommes ● 4 œufs ● 25 cl de crème épaisse ● 120 g de sucre ● 20 g de Maïzena ● beurre et farine (pour les moules) ● 1 pincée de sel ● 2 cuil. à soupe de calvados (facultatif) ● amandes effilées.**

**1.** Épluchez et épépinez les pommes. Découpez-les en huit. Beurrez et farinez quatre plats à gratin individuels et répartissez-y les pommes.

**2.** Fouettez les œufs avec le sucre. Incorporez la Maïzena, la crème, le sel et le calvados. Répartissez cette préparation sur les pommes. Glissez les plats au four et laissez cuire pendant 15 min à th. 6 (180 °C).

**3.** Sortez les gratins du four, parsemez-les d'amandes. Dorez-les environ 10 min jusqu'à ce que la surface soit ferme au toucher et les amandes grillées. Servez sans attendre.

VIN : clairette de Die.

## Chips de pomme à la cannelle

POUR 1 PLAQUE DE CUISSON ◆ PRÉPARATION : 15 MIN ◆ CUISSON : 12 H

**● 2 pommes ● sucre glace ● cannelle en poudre.**

**1.** Préchauffez le four à th. 2 (60 °C), chaleur tournante. Émincez très finement les pommes, non pelées et épépinées. Disposez les tranches sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Saupoudrez-les de sucre glace et de cannelle.

**2.** Glissez la plaque dans le four et laissez sécher les pommes pendant 12 h environ jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Laissez-les refroidir sur une grille et conservez-les dans une boîte hermétique.

BOISSON : pommeau normand.

**C'EST TROP CRAQUANT !**
Plus la chaleur du four sera douce et le temps de séchage prolongé, plus les chips seront croustillantes.

**J'FAIS DES TROUS…**
Faites un trou au centre du couvercle de pâte pour que la vapeur s'échappe bien pendant la cuisson.

## Tourte aux pommes et calvados

POUR 6 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 40 MIN

**● 5 golden ● 1 citron ● 500 g de pâte brisée ● 100 g de raisins secs ● 5 cl de calvados ● 50 g de sucre ● 4 cuil. à s. de chapelure ● 4 cuil. à soupe de marmelade d'oranges ● 2 cuil. à s. de cassonade ● 2 cuil. à s. de lait ● 10 g de beurre ● 1 cuil. à café de cannelle en poudre.**

**1.** Laissez macérer les raisins secs dans le calvados et le jus du citron.

**2.** Épluchez et émincez les pommes. Mélangez-les avec la marmelade, les raisins, le sucre et la cannelle.

**3.** Étalez 300 g de pâte brisée dans une tourtière beurrée sans couper les bords qui dépassent. Piquez le fond et parsemez-le de chapelure.

**4.** Étalez la garniture, recouvrez du reste de pâte. Soudez avec la pâte du dessous et taillez l'excédent. Badigeonnez-la de lait et poudrez-la de cassonade. Cuisez-la 40 min au four sur th. 7 (210 °C). Réservez-la 10 min hors du four avant de la démouler.

BOISSON : cidre doux fermier.

### Bonne pomme, bonne tarte

La tarte parfaite doit offrir un équilibre entre la fermeté du fruit et son moelleux. Côté saveur, il faut également un subtil équilibre entre l'acidité et le sucré. Les variétés à la fois fermes et sucrées sont la golden, la reine des reinettes, la boskoop, l'ariane et l'elstar.

# Tarte amandine aux pommes à la cannelle

POUR 6 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 30 MIN

**● 800 g de pommes ● 1 rond de pâte feuilletée ● 2 œufs ● 20 cl de crème liquide ● 10 g de beurre ● 60 g de poudre d'amandes ● 60 g de sucre ● 1 bâton de cannelle.**

**1.** Portez à ébullition la crème liquide avec la cannelle et laissez infuser. Déposez la pâte feuilletée dans une tourtière beurrée, piquez-la avec une fourchette et recouvrez-la de poudre d'amandes.

**2.** Épluchez les pommes puis coupez-les en deux, creusez-les en les épépinant et détaillez-les en fines tranches. Disposez-les sur le fond de tarte.

**3.** Battez les œufs avec le sucre. Ajoutez la crème (ôtez le bâton de cannelle) et couvrez-en les pommes.

**4.** Enfournez la tarte sur th. 6-7 (200 °C) et laissez-la dorer 30 min. Démoulez-la sur une grille une fois refroidie.

VIN : porto blanc.

## Le choix du moule

Un moule en verre ou en porcelaine ne "saisira" pas la pâte. Un moule en silicone est trop mou. Un moule en tôle blanche ne cuira pas bien… Le moule à tarte idéal est en métal de couleur foncée, à bord coupant (cannelés ou non) et à fond amovible pour démouler la tarte sans anicroches.

**POUDRE OU BÂTON ?**
À la place de la cannelle bâton, on peut glisser 1 cuil. à café de cannelle en poudre (pas besoin d'infuser), mais le goût sera moins délicat.

# Pommes au four aux fruits secs

**BAIGNADE**
Laissez macérer les fruits secs dans l'alcool de votre choix : rhum, calvados, whisky, marc...

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

**● 4 golden ● 4 abricots secs hachés ● 50 g de raisins secs ● 20 g d'amandes hachées ● 50 g de poudre d'amandes ● 50 g de sucre ● 30 g de Maïzena ● 50 g de beurre.**

**1.** Rincez les pommes et coupez-les en deux, horizontalement. Ôtez le cœur et les pépins à l'aide d'un vide-pomme.

**2.** Mélangez la Maïzena avec la poudre d'amandes, le sucre et le beurre ramolli pour obtenir une pâte homogène. Incorporez les abricots secs, les raisins secs et les amandes.

**3.** Faites 4 boulettes avec les trois quarts de cette préparation, farcissez-en le cœur des pommes. Reconstituez les fruits puis rangez-les dans un plat. Déposez une noisette de farce au sommet de chaque.

**4.** Cuisez les pommes 30 min dans le four chauffé sur th. 6 (180 °C) et dégustez chaud.

BOISSON : cidre doux.

# POTIMARRON

## Savoureux, doux et plus facile à cuisiner que le potiron, il fait merveille dans les plats salés, mais aussi en dessert !

Cousin du potiron, le potimarron a bien des avantages. D'abord sa taille raisonnable : la nature semble l'avoir calibré précisément pour une tablée de 3 à 4 personnes. La plupart pèsent en effet autour de 600 g, même s'il en existe de plus petits. Son poids idéal permet de l'acheter entier, ce qui facilite grandement sa conservation : il peut rester intact pendant des semaines s'il est placé dans un endroit frais et bien aéré.

◆ **Contrairement au potiron,** il n'a pas une peau dure sur laquelle il faut s'escrimer avec un grand couteau : il a l'amabilité de se passer d'épluchage. Sa peau très fine et non fibreuse fond littéralement à la cuisson et renforce sa couleur. Elle est de plus, tout comme sa chair, particulièrement riche en provitamine A (bêta-carotène), garante d'un joli teint.

◆ **Sa chair peu aqueuse,** bien parfumée, évoquant un peu la châtaigne, donne de bons résultats en cuisine. Le plus simple pour le découvrir est de le préparer en purée, lisse et fondante. Les enfants adorent dès la première bouchée. Parfumé de parmesan ou de curry, il se tient bien sur les quiches et dans les soufflés. Le chef Jaimie Oliver, dans une soupe laksa mémorable, le cuit avec du lait de coco, de l'ail, du gingembre, du piment, du citron vert et des nouilles de riz. Un vrai repas revigorant pour l'automne.

## Pies au poulet et au potimarron

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN ◆ CUISSON : 40 MIN

**● 1 blanc de poulet ● 50 g de lardons fumés ● 300 g de potimarron ● 1 oignon ● 1 œuf ● 1 pâte feuilletée ● 10 cl de vin blanc sec ● 15 cl de crème liquide ● 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ● sel, poivre moulu.**

**1.** Coupez le poulet en dés. Blanchissez et égouttez les lardons. Coupez la chair du potimarron en dés. Déroulez la pâte et découpez-y des disques de 12 cm plus grands que le diamètre de six ramequins hauts.

**2.** Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Pelez et émincez l'oignon. Faites-le suer 5 min à la poêle dans l'huile d'olive chaude avec les lardons. Ajoutez le poulet et le potimarron. Salez et poivrez. Mélangez et cuisez 10 min en remuant régulièrement. Ajoutez le vin, faites réduire et versez la crème liquide. Faites cuire 2 min.

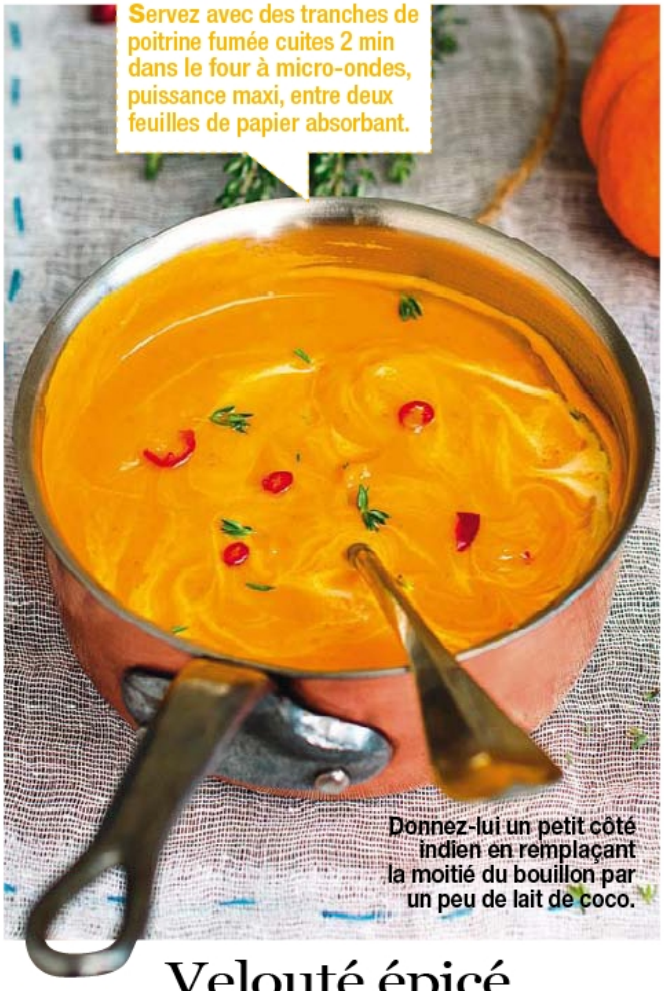
**3.** Versez la préparation dans les ramequins jusqu'à 1 cm des bords. Enduisez d'œuf battu le pourtour des disques de pâte et retournez-les sur les ramequins. Pressez pour les souder. Badigeonnez la surface d'œuf battu et enfournez pour 20 min. Servez chaud.

VIN : pouilly-fuissé.

**JOLIE DÉCO**
Étalez les chutes de pâte et découpez-y des feuilles ou ou d'autres motifs. Collez-les à l'œuf sur le chapeau des pies juste avant d'enfourner.

**ON SE RÉGALE**

Servez avec des tranches de poitrine fumée cuites 2 min dans le four à micro-ondes, puissance maxi, entre deux feuilles de papier absorbant.



Donnez-lui un petit côté indien en remplaçant la moitié du bouillon par un peu de lait de coco.

# Velouté épicé de potimarron

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 30 MIN

● 500 g de potimarron ● 2 échalotes ● 1 gousse d'ail ● 1 petit piment rouge ● 5 brins de thym ● 50 cl de bouillon de volaille ● 10 cl de crème liquide ● 20 g de beurre ● sel.

**1.** Ouvrez le potimarron. Retirez les pépins et coupez-le en cubes. Pelez et hachez les échalotes. Épépinez et émincez le piment.

**2.** Faites chauffer le beurre dans une cocotte. Ajoutez les morceaux de potimarron, les échalotes, l'ail pressé et la moitié du piment. Mélangez 10 min sur feu doux. Versez le bouillon, salez et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter pendant 15 min.

**3.** Mixez très finement, puis mélangez avec la crème liquide. Faites réchauffer 3 min à feu doux. Décorez avec le reste du piment réservé et du thym, servez.

VIN : minervois.

## Culture, art et cucurbitacées

Stars en cuisine, les courges (parmi lesquelles figure le potimarron) sont aussi des icônes dans le monde de l'art. En effet, au fil des siècles, elles ont su inspirer des artistes, Arcimboldo et Cézanne en peinture (pour ne citer que les plus connus), à Charles Perrault en littérature, où la citrouille est un élément mythique du conte de Cendrillon.

# Gâteau de potimarron et amandes

POUR 6 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN
RÉFRIGÉRATION : 6 H ◆ CUISSON : 1 H 05

● 600 g de potimarron cuit à la vapeur ● 1 orange ● 250 g de spéculoos ● 20 cl de lait de coco ● 120 g de sucre ● 50 g de poudre d'amandes ● 5 œufs ● 120 g de beurre.

**1.** Mélangez le beurre fondu et les biscuits écrasés. Gardez-en un tiers. Versez le reste dans un cercle à bords hauts posé sur la plaque du four. Tassez avec une cuillère et réfrigérez.

**2.** Râpez très finement le zeste de l'orange. Mixez le potimarron cuit à la vapeur en purée très fine.

**3.** Mélangez les jaunes d'œufs et le sucre. Incorporez la purée, la poudre d'amandes, le lait de coco et les blancs en neige. Versez sur le fond de biscuits.

**4.** Égalisez la surface et cuisez 1 h à four th. 5-6 (170 °C). Laissez refroidir et réfrigérez 6 h. Retirez le cercle et parsemez des biscuits réservés.

VIN : jurançon moelleux.

**QUESTION DE GOÛT**

Décorez de zestes d'orange confits, puis remplacez le lait de coco par de la crème fraîche ou 300 g de St Moret.

# Quiche au potimarron

POUR 5 À 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 45 MIN

● 600 g de potimarron ● 4 fines tranches de jambon cru ● 6 feuilles de mesclun ● 300 g de pâte brisée ● 20 cl de crème épaisse ● 2 œufs + 1 jaune ● 50 g de parmesan râpé ● farine ● 1 cuil. à c. de cumin en poudre.

**1.** Étalez la pâte sur un plan fariné. Tapissez-en un moule rectangulaire couvert de papier d'alu et de haricots secs. Enfournez et cuisez 12 min à th. 6-7 (200 °C).

**2.** Épépinez le potimarron. Découpez-le en cubes, cuisez 15 min à la vapeur. Mixez avec la crème, les œufs, le jaune, le parmesan, du sel, du poivre et le cumin.

**3.** Versez sur le fond de tarte débarrassé des haricots. Enfournez pour 30 min. Démoulez et décorez de jambon et de mesclun.

VIN : saumur blanc.

# Poulet

## Vedette d'une cuisine simple et familiale, il se choisit selon la recette à laquelle il est destiné.

Banal, le poulet ? Oui, si on l'achète sous forme de filets en barquette, complètement désincarné. Mais pas si l'on fait le choix d'une volaille entière, qui peut afficher sa race, son mode d'élevage, voire ses signes de qualité. Pour le rôtir au four, privilégiez un poulet label Rouge, assez gros (plus d'1,5 kg) et à chair jaune, ces deux derniers critères assurant une viande bien moelleuse.

◆ **Le label Rouge** impose un élevage en liberté ou en extérieur, une alimentation exigeante et un âge minimum de 81 jours à l'abattage. La durée d'élevage étant l'un des critères influant le plus sur la qualité gustative, il existe même des poulets de 100 jours, particulièrement savoureux, qui affichent un poids entre 2 kg et 2,5 kg.

◆ Si l'on recherche plutôt l'économie, les **poulets standard** (45 jours d'élevage, autour d'1 kg) plaisent aux recettes en sauce, aux préparations en boulettes et de façon générale à tous les apprêts relevés qui peuvent rehausser leur goût relativement discret. Autre avantage, ils sont souvent plus tendres que les poulets ayant eu la chance de s'ébattre dans des enclos.

◆ **Contrairement aux viandes rouges,** le poulet n'a guère besoin de "maturer" et sa saveur sera plus fine s'il est consommé rapidement, d'où l'intérêt de choisir un produit dont la DLC est éloignée.



## Cuisses de poulet et légumes au four

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 1 H

**● 4 cuisses de poulet fermier ● 8 pommes de terre ● 1 tête d'ail ● 4 grosses carottes ● 2-3 brins de fenouil séchés ● 10 cl de bouillon de poule ● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 1 cuil. à soupe de miel ● 20 g de beurre ● 1 cuil. à café de graines de cumin ● sel, poivre.**

**1.** Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Coupez les carottes en quatre dans la longueur et les pommes de terre en deux. Cuisez-les séparément 10 min dans de l'eau salée. Égouttez et épongez-les. Coupez la tête d'ail en deux dans la largeur.

**2.** Faites dorer les cuisses de poulet salées et poivrées dans une cocotte sur feu vif avec le beurre et 1 cuil. à soupe d'huile.

**3.** Mélangez les légumes dans un plat à four avec le miel, du sel, du poivre, les graines de cumin puis les brins de fenouil. Arrosez-les avec le bouillon de poule et le reste d'huile.

**4.** Disposez les cuisses de poulet sur les légumes et ajoutez les demi-têtes d'ail face coupée contre le plat. Enfournez pour 35 à 40 min. Retournez les cuisses de poulet une ou deux fois. Remuez les légumes de temps en temps et vérifiez qu'ils n'attachent pas.

VIN : côtes-de-castillon.

**LÉGUMES D'ANTAN**
Complétez la garniture d'autres légumes-racines : panais, cerfeuil tubéreux, rutabagas, topinambours…

Donnez du peps au blanc de poulet ? Rien de plus facile avec une bonne marinade.

### Marinade tomatée au paprika

■ Mélangez 10 cl d'**huile d'olive** avec 3 cuil. à soupe de **concentré de tomates,** 2 gousses d'**ail** pelées et pressées, 1 cuil. à café de **paprika,** 1 cuil. à soupe de **thym** et 1 cuil. à soupe de **marjolaine** frais et effeuillés.

### Marinade épicée au vin blanc

■ Mixez 1 **piment rouge** épépiné et haché, 2 **échalotes** hachées, 10 cl de **vin blanc sec,** 2 cuil. à s. d'**huile d'olive,** 4 brins de **ciboulette,** et 4 d'**estragon,** de **persil** et de **basilic** effeuillés. Relevez de **poivre** concassé.

### Marinade au gingembre

■ Mélangez en fouettant 5 cl d'**huile d'arachide** avec 1 cuil. à café de **curcuma,** 1 tige de **citronnelle** finement émincée, 2 cuil. à café de **sucre** et 1 cuil. à soupe de **gingembre** frais râpé et pressé.

# Brochettes de poulet marinées et salade de chou

POUR 6 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN ◆ MARINADE : 1 H ◆ CUISSON : 10 MIN

**● 9 gros blancs de poulet ● 1 chou chinois ● 1 yaourt crémeux nature ● 2 cuil. à soupe d'huile ● 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre ● 1 cuil. à café de moutarde forte ● 2 cuil. à café de sucre ● 2 pincées de cumin et 1 de cannelle moulus ● sel, poivre du moulin.**

**1.** Fouettez le vinaigre de cidre dans un bol avec la moutarde, le sucre, du sel et du poivre. Incorporez le yaourt, 1 cuil. à soupe d'huile puis les épices.

**2.** Retirez les feuilles extérieures et le trognon du chou, lavez-le et séchez-le. Taillez-le en fines lanières. Mélangez avec la sauce, couvrez et laissez mariner 1 h au frais.

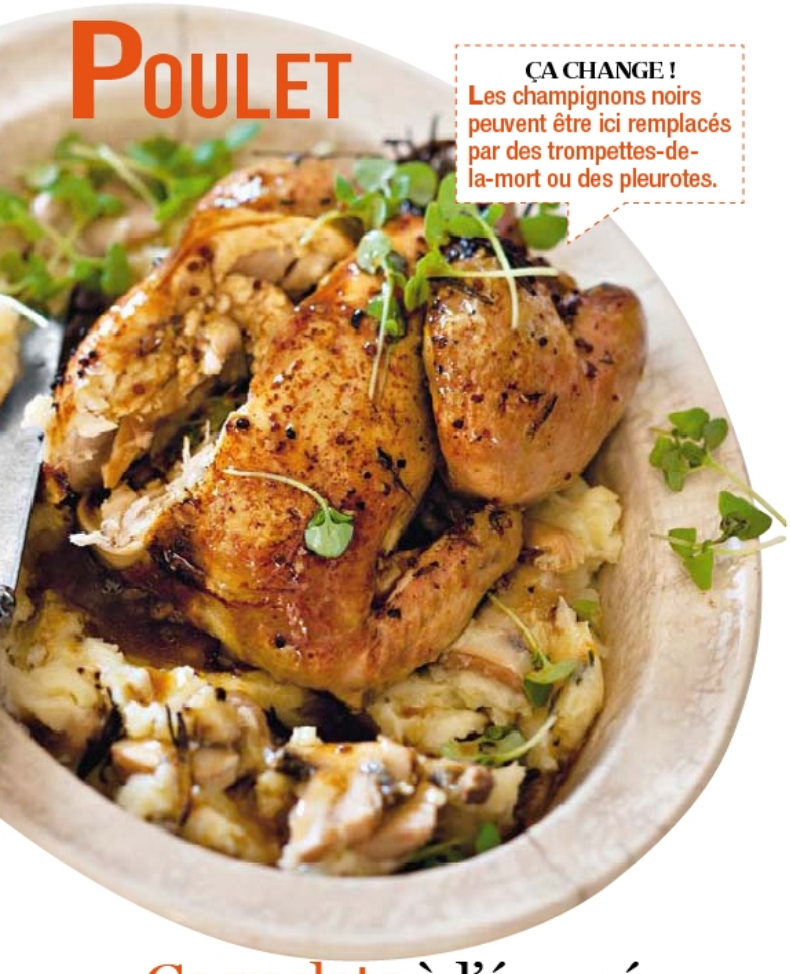
**3.** Coupez les blancs de poulet en lanières. Faites-les mariner par tiers 1 h dans les marinades.

**4.** Allumez le barbecue. Enfilez les lanières de poulet en accordéon sur des brochettes en bois.

**5.** Alignez-les sur une grille huilée, faites-les cuire sur les braises douces entre 8 et 10 min, en les retournant et en les badigeonnant régulièrement des marinades. Servez avec la salade de chou.

VIN : vin blanc sec.

# POULET



**ÇA CHANGE !**
Les champignons noirs peuvent être ici remplacés par des trompettes-de-la-mort ou des pleurotes.

## Coquelets à l'écrasée de pommes de terre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 35 MIN

**● 2 coquelets ● 600 g de pommes de terre rattes ● 4 champignons noirs ● 4 échalotes ● 10 cl de lait ● 80 g de beurre ● 10 cl de vin blanc ● 10 cl de fond de volaille ● 2 cuil. à s. de miel ● 1 cuil. à s. de vinaigre de cidre ● 2 cuil. à s. de sauce de soja ● 1/2 cuil. à s. d'huile ● 2 pincées de 4-épices + 2 de gingembre et 1 de muscade ● sel, poivre.**

**1.** Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Plongez les champignons 20 min dans de l'eau chaude. Taillez-les en lamelles.

**2.** Éparpillez les échalotes ciselées dans un plat huilé. Badigeonnez les coquelets de 30 g de beurre fondu. Cuisez 15 min au four dans le plat ; retournez et arrosez souvent.

**3.** Badigeonnez les coquelets de miel mêlé au vinaigre, épices et sauce de soja, placez les champignons autour. Faites cuire 15 min en les badigeonnant deux autres fois.

**4.** Entre-temps, faites cuire les pommes de terre pelées et coupées en deux, 20 min environ à la vapeur pour qu'elles soient bien tendres.

**5.** Gardez les coquelets au chaud. Ôtez les champignons du plat. Placez-le sur le feu et dégraissez-le un peu, versez le vin et le fond de volaille, laissez réduire pendant 5 min.

**6.** Écrasez les pommes de terre à la fourchette avec le lait bouillant, le reste de beurre et la moitié de la sauce. Ajoutez les champignons et rectifiez l'assaisonnement. Servez avec les coquelets nappés du reste de sauce, parsemez éventuellement de graines germées.

VIN : saint-amour ou brouilly.

## Roulades de poulet aux herbes sur lit de mesclun

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 30 MIN

**● 4 épaisses escalopes de poulet ● 4 échalotes roses ● 1 bouquet de persil plat + 1 de basilic + 1 de ciboulette ● 2 brins d'estragon ● 100 g de chèvre frais ● 2 cuil. à s. de parmesan râpé ● 20 g de beurre ● sel, poivre.**

**Pour servir : ● 150 g de mesclun ● 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ● 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ● sel, poivre.**

**1.** Faites fondre les échalotes hachées 10 min dans le beurre sans colorer. Ciselez toutes les herbes. Malaxez le chèvre, et le parmesan avec du sel et du poivre à la fourchette. Incorporez les herbes et la fondue d'échalotes froide.

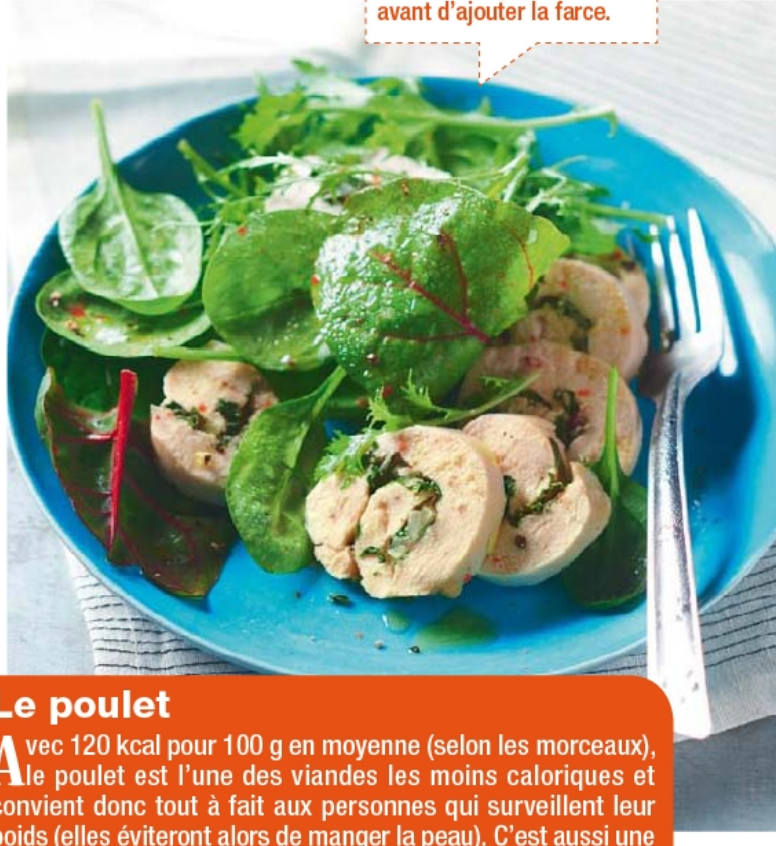
**2.** Fendez les escalopes dans l'épaisseur sans détacher les deux parties. Ouvrez-les puis aplatissez-les finement entre deux feuilles de film étirable avec une planchette. Couvrez-les de farce aux herbes puis roulez-les. Enfermez-les en les serrant dans du film pour cuisson. Vrillez les deux bouts.

**3.** Faites bouillir de l'eau dans un cuit-vapeur. Déposez les roulades dans le panier supérieur. Faites cuire 10 min puis retournez-les et poursuivez la cuisson pendant 10 min.

**4.** Pour servir, coupez les roulades de poulet en rondelles. Assaisonnez le mesclun de vinaigre fouetté avec du sel, du poivre et l'huile d'olive. Répartissez-le sur des assiettes et servez avec les roulades.

VIN : tavel ou chinon rosé.

**SAVEURS CORSÉES**
Vous pouvez aussi couvrir les escalopes de fines tranches de jambon fumé avant d'ajouter la farce.



### Le poulet

Avec 120 kcal pour 100 g en moyenne (selon les morceaux), le poulet est l'une des viandes les moins caloriques et convient donc tout à fait aux personnes qui surveillent leur poids (elles éviteront alors de manger la peau). C'est aussi une viande riche en protéines, en acides aminés, en vitamines B notamment et en oligo-éléments (fer, zinc, phosphore).

Falcon

*Mijoté pour vous!*

À vos fourneaux, prêts ?

Invitez !

NOUVEAU

HI-LITE

Avec 2 grands fours, un four gril-barbecue, 5 feux gaz, une zone chauffe-plat et une grille plancha, le nouveau Hi-LITE 110cm est à la hauteur de toutes les envies gourmandes. Il propose également un design inédit grâce à sa façade retro-éclairée et est proposé dans 6 coloris différents. Une hotte assortie est également disponible.

Retrouvez tous nos modèles, à partir de 1599€ sur **www.falconfrance.com** ou contactez-nous au **01 55 25 53 04** pour recevoir une brochure Falcon.

Falcon est une marque du Groupe AGA Rangemaster, N°1 des pianos de cuisson pour particuliers.

Hi-LITE 110 version mixte, bleu Monaco

Retrouvez-nous sur **Falcon France**

Crédits photo : © Fotolia

RCS Angers 434 121 836 - Tél. 02 41 70 05 12

# PRUNE

On profite vite de ces douceurs sucrées comme il faut, dont la saison court de juillet à octobre.

Les **quetsches** sont les premières à arriver sur les marchés et les dernières à en partir. Oblongues, elles ont une peau bleu-noir et une chair jaune-vert acidulée.

◆ En août et septembre, arrivent les **reines-claudes** et les **mirabelles**. Les premières présentent une teinte jaune-vert, une chair parfumée, juteuse et sucrée. Les **reines-claudes label Rouge** sont toujours de qualité. Petites, rondes, d'un beau jaune-orangé, très parfumées et sucrées, les **mirabelles de Lorraine** sont très appréciées des gourmets. La présence du logo **Mirabelles de Lorraine IGP** garantit leur authenticité et leur qualité.

◆ **Les caractéristiques d'une prune de qualité ?** Brillantes, colorées, avec une peau lisse et tendue, sans tache ni meurtrissure, souples mais pas molles. La fine pruine (voile naturel) qui la recouvre assure sa fraîcheur. Fragiles, les prunes doivent se consommer rapidement. Elles se gardent quelques jours au frais et peuvent se congeler, une fois nettoyées et dénoyautées.

◆ Désaltérante, la prune se déguste crue, au dessert ou pour combler un creux. Elle aime aussi être cuite dans un sirop corsé, en clafoutis, en tarte, en compote ou en confiture, poêlée au beurre pour accompagner un foie gras ou une volaille.

Express, ce crumble préserve toute la saveur des fruits.

## Crumble de prunes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN ◆ CUISSON : 20 MIN

**• 750 g de prunes (rouges ou quetsches) • 10 cl de crème épaisse • 3 cuil. à s. de gelée de groseille.**

**Pour la pâte à crumble :**
**• 60 g de beurre mou • 60 g de sucre • 60 g de farine • 60 g de poudre d'amandes • 1 cuil. à café de cannelle en poudre.**

**1.** Rincez, essuyez puis dénoyautez les prunes. Coupez-les en dés. Placez-les dans une casserole avec la gelée de groseille. Laissez compoter 10 min à feu doux puis réservez les fruits dans leur jus de cuisson.

**2.** Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Malaxez le beurre, le sucre, la farine, la poudre d'amandes puis la cannelle en frottant ces ingrédients entre vos doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse.

**3.** Étalez la pâte à crumble sans la presser sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Faites-la légèrement dorer 10 ou 12 min au four.

**4.** Répartissez la compotée de prunes tiédie et son jus dans six ramequins ou six petits bols. Parsemez-les de pâte à crumble tiédie grossièrement émiettée. Présentez chaque crumble enrichi d'1 cuil. à café bombée de crème bien froide.

VIN : clairette de Die.

**TOUT NET**
**Pour éviter d'en mettre partout, réalisez votre pâte à crumble en écrasant tous les ingrédients à la fourchette.**

Des nouilles sautées chinoises représenteront l'accompagnement idéal de cette viande fondante.

**PLUS DE PARFUMS**
Rehaussez la saveur de ce plat en frottant la viande d'un peu de cinq-parfums avant de l'arroser de la marinade.

# Filet de veau aux mirabelles

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 20 MIN ◆ ATTENTE : 1 H ◆ CUISSON : 45 MIN

● 800 g de filet mignon de veau ● 600 g de mirabelles ● 1 citron ● 30 g de pignons ● 1 cuil. à soupe de miel ● 3 cuil. à soupe de sauce de soja ● 2 feuilles de sauge ● 2 brins de thym ● 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ● poivre.

**1.** Mélangez le jus du citron avec le miel et la sauce de soja dans un bol. Arrosez-en le filet de veau. Laissez en attente pendant 1 h à température ambiante.

**2.** Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Égouttez le filet mignon, réservez sa marinade. Poivrez-le. Posez-le dans un plat à four puis nappez-le d'huile. Parfumez de sauge et de thym, ajoutez 3 cuil. à s. d'eau. Enfournez 35 min en arrosant souvent.

**3.** Rincez, essuyez et dénoyautez les mirabelles. Disposez-les tout autour du filet de veau. Parsemez de pignons puis arrosez de la marinade. Poursuivez la cuisson pendant 10 min encore. Servez le filet mignon découpé en tranches et entouré des mirabelles.

VIN : rosé du Var.

# PRUNE

## Mirabelles au miel, orange et épices

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 15 MIN ◆ RÉFRIGÉRATION : 2 H

Mirabelles et miel, l'alliance parfaite !

- 1 kg de mirabelles
- 1 orange non traitée
- 150 g de miel liquide
- 1 gousse de vanille
- 8 grains de poivre noir.

**1.** Rincez, épongez l'orange. Prélevez son écorce à l'aide d'un zesteur. Fendez la gousse de vanille.

**2.** Portez à ébullition 15 cl d'eau avec le miel, l'écorce d'orange, les grains de poivre et la vanille. Éteignez le feu, couvrez et laissez infuser ce sirop pendant 10 min.

**3.** Portez de nouveau à ébullition le sirop. Ajoutez-y les mirabelles rincées et épongées. Faites-les pocher 10 min à frémissement. Dès la fin de cuisson, parfumez d'un filet de jus d'orange. Versez le tout dans un compotier. Après refroidissement, réfrigérez au moins 2 h. Dégustez bien frais.

VIN : jurançon doux.

**SANS FAUTE !**
Facilitez la dégustation, dénoyautez les mirabelles sans séparer les moitiés. Ne jetez pas les noyaux. Ajoutez-les (enfermés dans une mousseline) dans le sirop ; ils donneront plus de parfum aux fruits cuits.

## Tarte feuilletée aux prunes

POUR 6 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 35 MIN

- 1 kg de prunes rouges
- 250 g de pâte feuilletée
- 10 cl de crème fraîche
- 1 petit œuf
- 40 g de poudre d'amandes
- 1 sachet de sucre vanillé
- 60 g de sucre en poudre
- 2 pincées de gingembre en poudre.

**1.** Chauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Étalez la pâte feuilletée en formant un grand carré. Déposez-la sur la plaque du four, roulez les bords puis pincez la pâte aux 4 coins. Piquez toute la surface à la fourchette. Couvrez d'un papier cuisson et surmontez d'un lest ou de légumes secs. Faites-la précuire 15 min au four.

**2.** Mélangez la crème fraîche avec l'œuf, 30 g de sucre en poudre, la poudre d'amandes, le sucre vanillé et le gingembre. Étalez cette préparation sur le fond de tarte tiédi puis débarrassé de son lest.

**3.** Rincez et épongez les prunes. Dénoyautez et coupez-les en quartiers. Disposez-les régulièrement sur la crème et poudrez-les du reste de sucre. Faites cuire 20 min au four sur th. 6 (180 °C). Servez tiède ou à température ambiante.

VIN : barsac.

**TOUT BON LA PRUNE**
Les variétés se succèdent au fil de l'été. Certaines sont délicieuses, d'autres peuvent être fermes et peu juteuses. À goûter avant de les acheter.

Un dessert gourmand, à la fois simple et raffiné.

### Pâte feuilletée à la carte

Pour bien choisir une pâte feuilletée toute prête du commerce, il convient avant tout de regarder sa composition. Plus la liste des ingrédients sera courte, meilleure sera la pâte : farine, beurre, eau et sel devant idéalement être ses seuls composants. Comme une pâte maison, le feuilletage surgelé présente l'avantage de ne pas contenir de conservateurs. À dérouler ou à étaler, faites votre choix selon la recette que vous souhaitez réaliser.

# Raie

Ce poisson cartilagineux fait le bonheur de tous ceux qui n'aiment pas les arêtes, car il n'en contient pas une seule !

La raie la plus vendue est la raie bouclée que l'on reconnaît à sa peau couverte de petites boucles de cartilage. **La raie douce,** nommée aussi raie lisse, est presque aussi savoureuse.

◆ Pour être sûr de **sa fraîcheur,** il vaut mieux acheter une raie entière, avec sa peau, car le mucus présent atteste qu'elle est sortie de l'eau depuis peu. Ne l'achetez pas si la peau est sèche, les bordures raides ou colorées de reflets roses ou violets. À l'inverse, une raie trop fraîche peut être assez ferme et, dans les villes côtières, le poissonnier vous conseillera de patienter entre 24 et 72 h avant de la consommer.

◆ **Côté quantité,** il faut prévoir une aile d'1,2 kg pour quatre personnes. Faites-la éventuellement préparer en filets, c'est-à-dire débarrassée de sa peau et de son cartilage. Elle pourra être cuite à la poêle plutôt qu'à l'eau, mais certaines parties deviendront un peu gluantes. En dehors de la recette de raie au beurre noisette avec câpres et vinaigre, elle est savoureuse en salade tiède avec des pommes de terre, de la roquette et une vinaigrette aux échalotes, ou servie froide avec une mayonnaise aux herbes et citron. Essayez-la aussi avec une sauce hollandaise à l'orange ou une sauce à base de crème fraîche et de moutarde à l'ancienne.

## Paupiettes de raie, pommes sauce framboise

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 25 MIN

**• 4 ailes de raie préparées en filets • 2 pommes • 100 g de crépine • 150 g de mesclun • 1 barquette de framboises • 50 g de beurre • 1 cuil. à soupe de jus de citron • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 15 cl de cidre • sel, poivre moulu.**

**1.** Faites tremper la crépine dans de l'eau froide. Rincez et essuyez les filets de raie. Salez et poivrez-les.

**2.** Épluchez les pommes et taillez-les en petits dés. Arrosez-les du jus de citron, puis faites-les sauter 2 min à la poêle avec 20 g de beurre. Laissez-les refroidir.

**3.** Égouttez bien la crépine et découpez-y quatre carrés de 15 cm de côté. Répartissez les dés de pomme sur les filets de raie. Repliez-les puis roulez-les puis enveloppez-les dans les carrés de crépine.

**4.** Faites cuire les paupiettes 15 min sur feu moyen avec le reste de beurre. Retournez-les à la mi-cuisson et réservez-les au chaud.

**5.** Déglacez la poêle avec le vinaigre. Réduisez de moitié et versez le cidre. Ajoutez les framboises (gardez-en 8 pour le décor) et cuisez 4 min à feu doux. Filtrez la sauce dans une passoire en pressant pour écraser les framboises.

**6.** Déposez les filets de raie et la sauce sur les assiettes. Décorez de framboises.

VIN : quincy.

**FILETS DE PRO**
**D**emandez à votre poissonnier de préparer les filets de raie.

**SANS LA PEAU**
Afin de les digérer plus facilement, n'hésitez pas à peler les poivrons avant leur utilisation.

# Tartines de raie aux poivrons

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 25 MIN

**● 600 g d'ailes de raie ● 1 poivron rouge ● 1 poivron vert ● 1 feuille de laurier ● 2 brins de thym ● 5 cl de vinaigre ● 1 baguette de campagne ● 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.**

**Pour la vinaigrette :**

**● 2 gousses d'ail hachées ● 2 cuil. à soupe de câpres ● 2 cuil. à soupe de jus de citron ● 6 cuil. à soupe d'huile d'olive ● sel, poivre.**

**1.** Découpez les poivrons en lanières et faites-les sauter pendant 3 min dans une pôele avec l'huile d'olive.

**2.** Rincez les morceaux de raie. Déposez-les dans une casserole avec le thym, le laurier et le vinaigre, puis couvrez d'eau froide. Salez et poivrez. Portez doucement à ébullition, écumez et laissez frémir pendant 10 min.

**3.** Mélangez les ingrédients de la vinaigrette. Égouttez bien les morceaux de raie, retirez le cartilage et la peau de chaque côté. Effilochez la chair en fines lamelles.

**4.** Découpez la baguette en quatre parties et taillez chacune en deux dans le sens de la longueur. Faites-les griller.

**5.** Versez un peu de vinaigrette sur les tartines. Répartissez-y l'effiloché de raie et les lanières de poivron. Servez avec le reste de vinaigrette.

VIN : mâcon blanc.

# Salade de raie à l'orange et à la roquette

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 10 MIN

**● 600 g de raie en deux ou trois morceaux ● 150 g de roquette ● 2 oranges bio ● 1 feuille de laurier ● 2 brins de thym ● 5 cl de vinaigre ● 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ● 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 3 cuil. à soupe de jus d'orange ● Tabasco ● sel, poivre.**

**1.** Rincez bien les morceaux de raie. Déposez-les dans une casserole avec le thym, le laurier et le vinaigre. Couvrez d'eau froide. Salez et poivrez. Portez à ébullition, écumez et laissez frémir 10 min.

**2.** Prélevez le zeste d'une orange et découpez-le en très fines lanières. Pelez-la à vif et coupez les quartiers en deux ou trois tronçons.

**3.** Faites blanchir les lanières d'orange. Refroidissez-les et égouttez-les. Récupérez le jus de l'autre l'orange et filtrez-le.

**4.** Préparez la vinaigrette en mélangeant dans un bol du sel, du poivre, l'huile d'olive, le vinaigre, le jus d'orange et quelques gouttes de Tabasco.

**5.** Égouttez soigneusement les morceaux de raie. Ôtez la peau et le cartilage. Effilochez grossièrement la chair.

**6.** Garnissez quatre bols de feuilles de roquette lavées et essorées. Répartissez-y les lamelles de raie, les tronçons et les zestes d'oranges. Arrosez de vinaigrette à l'orange, puis servez sans attendre.

VIN : graves blanc.

**ON SE DÉPÊCHE…**
Servez la raie de préférence tiède, car froide elle a tendance à être gélatineuse.

# EN VENTE
# le 12 septembre

# RAISIN

À la mi-juillet, les premières grappes de raisin arrivent sur les étals, mais c'est en août-septembre qu'il est le meilleur.

Le Sud-Est produit la majorité du raisin de table (opposé au raisin de cuve, servant à la vinification), le reste provenant du Sud-Ouest. Les variétés noires dominent avec le **muscat de Hambourg** (dans le Ventoux), l'**alphonse Lavallée** (Lubéron), les **cardinal, lival** et **prima.** Côté blanc, les variétés sont, dans l'ordre de maturité, **ora, danlas, chasselas et italia.** Parmi elles, deux sont distinguées par une AOC : le **muscat du Ventoux,** récolté sur les coteaux du mont Ventoux et caractérisé par une robe bleutée et une saveur à la fois sucrée et acidulée, et le **chasselas de Moissac** est le premier raisin a avoir bénéficié d'une AOC en 1971. Ces grains sont très dorés et croquants, libérant un jus très sucré : son taux de sucre est de 160 g/l minimum.

◆ **La production française** n'étant pas suffisante pour couvrir les besoins, on importe du raisin d'Espagne et d'Italie en tête, notamment la variété italia, facilement reconnaissable à ses gros grains jaunes, juteux et très croquants.

◆ **À l'achat,** on choisit de belles grappes aux grains fermes, pas trop serrés et de couleur uniforme. S'ils sont recouverts d'une pellicule blanchâtre, pas d'inquiétude, la "pruine" est un signe de fraîcheur : pour se protéger de la chaleur et de la pluie, le fruit développe naturellement un voile fin de cire protectrice.

**FRUITS DE SAISON**
Selon vos envies, remplacez les raisins par des dés de poire, de mangue, de pêche ou de pomme crus. Ou des dés de pomme caramélisés.

## Crème aux amandes et aux raisins frais

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN ◆ RÉFRIGÉRATION : 2 H

**• 200 g de grains de raisins rouges et blancs • 2 œufs + 1 jaune • 15 cl de crème fleurette très froide • 155 g de sucre semoule • 3 g de gélatine en feuilles • 4 cuil. à s. de poudre d'amandes • 1 cuil. à s. de sucre glace • 2 cuil. à s. de jus de citron • 2 gouttes d'extrait d'amande amère.**

**1.** Plongez la gélatine 10 min dans de l'eau froide. Essorez-la, faites-la fondre dans le jus de citron tiédi.

**2.** Battez 3 jaunes d'œufs à blanchiment avec 75 g de sucre semoule. Déposez la jatte dans un bain-marie frémissant et fouettez en ajoutant la gélatine. Lorsque la crème mousse bien et que les traces du fouet restent visibles sans se refermer, ôtez la jatte de l'eau et fouettez jusqu'à refroidissement.

**3.** Ajoutez dans cette crème la poudre d'amandes, l'extrait d'amande puis la crème montée en chantilly et les blancs battus en neige avec le sucre glace. Versez dans 4 coupes et réfrigérez 2 h.

**4.** Pelez les grains de raisins puis épépinez-les si besoin. Portez à frémissements 10 cl d'eau avec 80 g de sucre en poudre. Pochez-y les raisins 20 min à feu doux puis laissez-les refroidir dans leur sirop. Servez-les coupés en deux, posés sur les crèmes.

VIN : muscat de Beaumes-de-Venise.

# Pintade en cocotte aux raisins et aux pâtes fraîches

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 45 MIN

**• 1 pintade coupée en 8 • 400 g de raisins noirs • 1 gros oignon • 400 g de tagliatelles fraîches • 15 cl de bouillon de volaille • 20 g de beurre • 2 cuil. à s. de miel • 4 cuil. à s. de vinaigre balsamique • 1 cuil. à s. d'huile • gingembre et cannelle en poudre • sel, poivre.**

**1.** Poudrez les morceaux de pintade de sel, de poivre et d'épices. Faites-les dorer dans une cocotte en fonte avec l'oignon émincé dans l'huile et le beurre chauds.

**2.** Égrappez, lavez et épongez les grains de raisins. Préparez un caramel léger dans une poêle avec le miel détendu d'un filet d'eau. Retirez du feu, ajoutez 2 cuil. à s. de vinaigre balsamique, couvrez et remettez sur feu doux, ajoutez les grains de raisins et mélangez.

**3.** Ajoutez le contenu de la poêle dans la cocotte avec le reste de vinaigre balsamique. Couvrez et laissez cuire 30 min sur feu doux.

**4.** Retirez la pintade et les raisins du fond de cuisson et gardez-les au chaud. Filtrez le fond de cuisson dans une casserole. Dégraissez-le, ajoutez le bouillon chaud puis laissez frémir pendant 5 min.

**5.** Faites cuire les tagliatelles selon les instructions du paquet. Égouttez-les puis mélangez-les dans le fond de sauce avec les morceaux de pintade et les raisins. Réchauffez rapidement et servez vite pour déguster chaud.

VIN : pacherenc-du-vic-bilh.

**ESCORTE SUCRÉE**
Enrichissez la garniture d'autres fruits frais (figues, poires, pommes acidulées) ou secs (abricots, pruneaux, dattes cranberries…).

Une recette festive et gourmande à essayer aussi avec une poule faisane.

# Raisin

## Escalopes de foie gras poêlées aux raisins

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 10 MIN

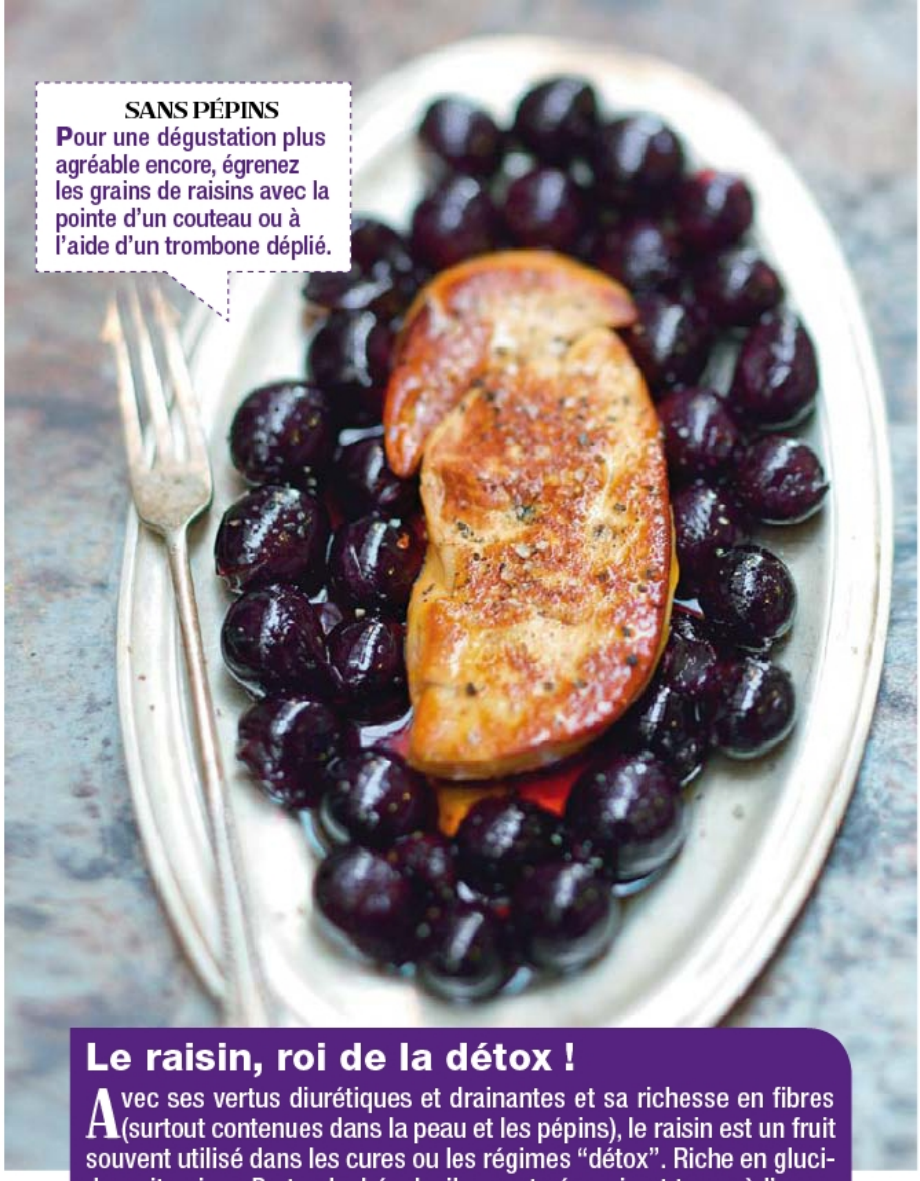
**● 4 escalopes de foie gras frais de canard ● 500 g de raisins noirs ● 5 cl de pineau des Charentes rouge (ou de porto) ● 1 cuil. à soupe de sucre ● piment d'Espelette ● sel, poivre.**

**1.** Salez et poivrez les escalopes de foie gras. Saisissez-les dans une poêle antiadhésive très chaude, 1 min à 1 min 30 par face. Retournez-les avec deux spatules sans les piquer. Disposez-les sur des assiettes chaudes. Réservez-les au chaud dans le four tiédi.

**2.** Versez 2 cuil. à soupe de graisse rendue par le foie dans une deuxième poêle. Faites-la chauffer. Ajoutez le sucre. Laissez-le légèrement caraméliser. Ajoutez les grains de raisins puis faites-les rouler 3 min dans le caramel.

**3.** Jetez une bonne partie de graisse de la poêle. Ajoutez le pineau et laissez-le réduire 5 min. Versez-le sur le foie puis éparpillez les raisins autour. Poivrez au moulin, parsemez de piment et servez.

VIN : pineau blanc.



**SANS PÉPINS**
Pour une dégustation plus agréable encore, égrenez les grains de raisins avec la pointe d'un couteau ou à l'aide d'un trombone déplié.

### Le raisin, roi de la détox !

Avec ses vertus diurétiques et drainantes et sa richesse en fibres (surtout contenues dans la peau et les pépins), le raisin est un fruit souvent utilisé dans les cures ou les régimes "détox". Riche en glucides, vitamines B et polyphénols, il apporte énergie et tonus à l'organisme et sa consommation, utile au bon fonctionnement des muscles, est recommandée pour prévenir les maladies cardio-vasculaires.

**LÉGER, LÉGER**
Afin d'obtenir un clafoutis plus aérien, préparez la pâte avec les jaunes d'œufs et introduisez les blancs montés en neige.

## Clafoutis aux raisins

POUR 6 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 15 MIN ◆ CUISSON : 40 MIN

**● 500 g de grains de raisins noirs ● 25 cl de lait ● 25 cl de crème fleurette ● 2 œufs entiers + 2 jaunes ● 120 g de sucre en poudre ● 60 g de farine ● 40 g de fécule de maïs ● 30 g de beurre + 2 cuil. à soupe de sucre cristallisé pour le moule ● 2-3 cuil. à soupe de marc ou de cognac ● 30 g d'amandes mondées (facultatif) ● 1 pincée de sel.**

**1.** Préchauffez le four sur th. 6 (180°C). Lavez et épongez les grains de raisins. Répartissez-les sur une seule couche dans un plat à gratin beurré et parsemé du sucre cristallisé.

Tamisez la farine avec le sel et la fécule. Mélangez-les avec le sucre en poudre. Creusez en fontaine, disposez au centre les œufs entiers et les jaunes, la crème fleurette, le lait et l'alcool, puis fouettez.

**2.** Ajoutez les amandes grossièrement hachées. Répartissez la pâte sur les raisins puis enfournez pour 40 min.

**3.** Présentez le clafoutis encore tiède directement dans son plat de cuisson.

VIN : sainte-croix-du-mont.

# TOMATE

## Quelle que soit leur variété, elles arrivent en saison et on les apprécie toutes !

Petites, grosses, rondes, allongées, rouges, jaunes, vertes ou noires, il existe aujourd'hui plus de dix mille variétés de tomates. Si une centaine seulement est commercialisée, les grandes surfaces n'en proposent souvent qu'une petite dizaine et pas forcément les plus goûteuses… Mieux vaut se rendre au marché pour essayer d'y trouver un producteur pratiquant la vente directe. Mais les tomates poussent également sur les balcons ! Elles restent des produits saisonniers qui sont toujours meilleurs pendant les beaux jours.

◆ **Les bonnes tomates** sont charnues, sans rides, taches ou crevasses, et de préférence de couleur uniforme. Elles doivent être souples sous le doigt, sans pour autant être molles. Si elles sont encore un peu vertes, elles finiront de mûrir emballées dans du papier journal et réservées dans un endroit pas trop frais. Le parfum agréable n'est pas vraiment un critère, car il provient des branches et des feuilles, par ailleurs toxiques. Côté saveur, la palme revient aux tomates cerises.

◆ **Leur conservation** se fait de préférence à température ambiante. Au réfrigérateur, elles se gardent un peu plus longtemps, mais il faut impérativement les sortir la veille de leur utilisation pour que leurs arômes se développent.

## Crumbles de tomate au parmesan

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN ◆ CUISSON : 30 MIN

**● 8 tomates olivettes ● 2 grosses tomates ananas ● 2 gousses d'ail ● sel, poivre du moulin.**
**Pour les miettes : ● 150 g de farine ● 100 g de beurre mou ● 2 cuil. à soupe de pignons de pin grillés ● 50 g de parmesan râpé.**

**1.** Ébouillantez les tomates pendant 1 min. Égouttez-les et pelez-les. Coupez-les en gros dés et laissez-les égoutter dans une passoire le temps de préparer les miettes. Épluchez l'ail et écrasez-le.

**2.** Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Mixez soigneusement les pignons de pin et mélangez-les avec la farine et le parmesan. Poivrez. Travaillez cette farine du bout des doigts avec le beurre pour obtenir des miettes.

**3.** Répartissez les dés de tomate égouttés et l'ail dans quatre moules individuels. Salez et poivrez.

**4.** Parsemez de miettes chaque crumble et enfournez-les pour 30 min.

VIN : bandol rouge.

**DÉCO PARFUMÉE**
À la sortie du four, ciselez quelques feuilles de basilic et parsemez-les sur chaque crumble avant de les déguster.

Le moelleux de la tomate en compote et le croquant du crumble rivalisent pour offrir ce délicieux plat.

QUELLE FERMETÉ !
Salez l'intérieur des tomates et égouttez-les soigneusement. Elles resteront bien fermes à la cuisson.

# Tomates farcies à la viande et au riz

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 45 MIN

**● 8 tomates à farcir ● 250 g de chair à saucisse ● 200 g de bœuf haché ● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 2 gousses d'ail ● 1 cuil. à soupe de feuilles de coriandre ● 2 cuil. à soupe de riz long ● sel, poivre.**

**1.** Coupez le chapeau des tomates et récupérez leur chair. Salez l'intérieur et retournez-les sur du papier absorbant. Faites cuire le riz en le gardant al dente.

**2.** Faites rissoler l'ail dans l'huile chaude avec la pulpe de tomates concassées. Ajoutez la chair à saucisse, le bœuf haché et les feuilles de coriandre ciselées. Laissez cuire les viandes 15 min en écrasant régulièrement le mélange à l'aide d'une fourchette. Salez et poivrez.

**3.** Mélangez les viandes avec le riz, puis farcissez-en les tomates.

**4.** Déposez les tomates dans un plat et enfournez-les pour 30 min dans le four chauffé à th. 6 (180 °C).

VIN : tavel rosé.

## Crues ou cuites, quelles tomates vous faut-il ?

Les amateurs de tomates aiment les cuisiner en fonction de leurs variétés. En salade, ils préconisent la belle cœur de bœuf (qu'on peut également déguster farcie) à la peau fine et à la chair parfumée, la noire de Crimée à la peau sombre, la tomate ananas ou les petites tomates vertes tigrées. Pour les tomates farcies, ils recommandent la grosse rouge de Russie et pour les coulis la roma ou l'olivette allongée.

# Tartes fines à la tomate

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 15 MIN ◆ CUISSON : 25 MIN

**● 6 tomates de taille moyenne ● 1 pâte feuilletée ● 2 cuil. à soupe de moutarde ● 50 g de roquette ● 1 cuil. à café de graines de coriandre ● huile d'olive ● sel, poivre moulu.**

**1.** Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail. Découpez-y quatre ronds de 10-12 cm à l'aide d'un bol. Déposez-les sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé. Piquez-les à l'aide d'une fourchette et enfournez-les pour 10 min.

**2.** Nettoyez les feuilles de roquette et mixez-les finement avec les graines de coriandre et la moutarde. Badigeonnez-en les ronds de pâte.

**3.** Découpez les tomates en fines tranches et disposez-les sur les fonds de tartes, en les chevauchant. Salez et poivrez. Arrosez d'huile d'olive et glissez 15 min dans le four préchauffé sur th. 7 (210 °C). Répartissez la roquette dès la sortie du four et servez.

VIN : bourgueil rouge.

BONNE PÂTE
La précuisson dessèche la pâte et lui évite de "boire" l'eau de cuisson des tomates.

# Quiche aux tomates cerises

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 40 MIN

- 1 pâte brisée salée
- 200 g de tomates cerises
- 60 g de feta • 4 œufs
- 100 g de roquette
- 30 cl de crème fleurette
- muscade râpée
- sel et poivre du moulin.

**1.** Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette et faites cuire 10 min dans le four chauffé à th. 7 (210 °C).

**2.** Fouettez les œufs avec la crème fleurette dans une jatte. Salez et poivrez. Parfumez de muscade et ajoutez la moitié de la roquette rincée et ciselée.

**3.** Découpez les tomates cerises en deux et déposez-les sur le fond de tarte. Nappez-les de la préparation, puis parsemez-les de feta emiettée et du reste de feuilles de roquette.

**4.** Glissez dans le four et faites cuire pendant 10 min à th. 5 (150 °C), puis 20 min à th. 6 (180 °C).

VIN : banyuls rouge.

**FONDANT**
Démarrez la cuisson doucement pour que la préparation reste bien moelleuse et homogène.

Cette quiche fera un plat convivial, ou un apéritif sympa une fois coupée en petits carrés.

# Actualités commerciales

## Du nouveau dans la gamme Cœur de Maman

La farine de blé + est la dernière née de la gamme Cœur de Maman. Une nouvelle source de vitamines, de minéraux et de fibres naturellement apportés par les meilleures parties du grain de blé. Les bienfaits de la farine semi-complète avec le bon goût de la farine blanche. Sur le site cœurdemaman.com, on trouve plein de recettes gourmandes avec chaque mois des nouveautés pour épater petits et grands !

**Disponible en GMS.**
**Prix de vente conseillé : 1.50 € le sachet d'1kg.**

## 6 variétés de Leffe réunies

C'est l'événement, Leffe réunit 6 de ses variétés dans un pack. Vous y trouverez 2 bouteilles 33 cl de Leffe Blonde, Leffe Ruby, Leffe Rituel 9°, Leffe Brune, Leffe Triple et Leffe Radieuse. Dans ce pack événement, vous retrouverez aussi un livret Zythologie : sur l'histoire de la Leffe, choix de qualité des ingrédients et le secret de chacune de ses 6 saveurs.

**Prix de vente conseillé : 15,90 €**

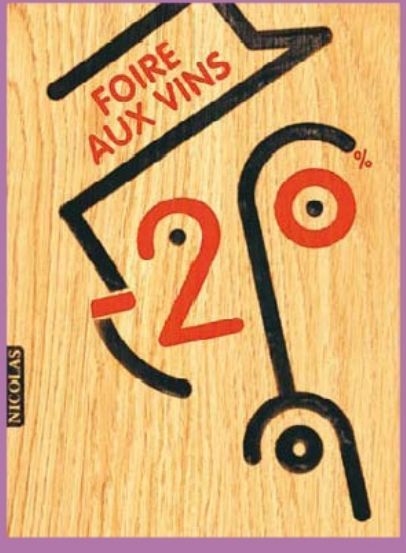
## Maintenant, ISIO 4 fait de la Mayo !

En 2013, la marque n°1 du marché des huiles se lance dans la mayonnaise. Connue pour son huile qui apporte des oméga 3 et 6 et de la vitamine D et E, ISIO 4 arrive sur le marché des mayonnaises avec sa gamme ISIO 4 Mayo'. Tous les nutriments essentiels d'ISIO 4 sont réunis dans une mayonnaise fine et gourmande, pour toute la famille. Son goût saura réveiller vos papilles et accompagnera parfaitement vos crudités, viandes froides et fruits de mer.

**Disponible en GMS en 3 formats. À partir de 1.45 € le petit pot en verre**

## C'est l'heure de la foire aux vins chez Nicolas

Du 4 septembre au 1er octobre, Nicolas fait sa foire aux vins sur une sélection de 80 nectars issus de tous vignobles qui révèle de belles surprises, des bonnes affaires et, bien évidemment, des plaisirs gustatifs. L'occasion de découvrir, ou redécouvrir des saveurs, et ce à des prix tout autant délicieux : jusqu'à -20 % sur une large sélection, des offres lots et des prix, eux aussi, irrésistibles.




## Entrez dans l'univers ColorBLOCK de kMix

Les nouvelles collections kMiX ont du caractère, découvrez-les sur www.kenwood.fr.
Directe, franche, assumée, la collection kMix Colors est jeune, contemporaine et dynamique. La collection kMix donne aux couleurs une parole sans compromis. Choisir une couleur, c'est revendiquer, prendre parti, parler de soi : quelle couleur vous ressemble ?
Lemon Tonic; Orange Touch; Green Attitude; Electro Pink; Cool Blue.

**kMix Colors, c'est une gamme transversale de 7 produits (robot pâtissier, blender, mixeur plongeant, batteur, bouilloire, grille-pain, cafetière filtre) qui associe la préparation culinaire et le petit-déjeuner : de 70 à 399 €**

# Veau

Pour une meilleure qualité, on préfère des viandes labellisées et, encore mieux, de chez son boucher.

Une fois par an, une vache doit donner naissance à un veau pour apporter du lait. La viande de ce jeune bovin est appelée "blanche" parce que l'animal est nourri de produits laitiers. Il y a deux catégories : **le veau élevé sous la mère,** à la chair rosée, et **le veau de boucherie,** nourri avec des poudres de lait, dont la chair tire plus vers le rouge.

◆ On peut se fier au **label Rouge** et à **l'IGP (Indication géographique protégée),** sans oublier le label VBF (Viande bovine française) qui garantit des bêtes de moins de 6 mois. À l'achat, la viande doit être rosée et entourée d'une graisse ferme et blanche. Comptez de 130 à 150 g pour les morceaux à poêler et de 180 à 250 g pour les plats mijotés.

◆ **Pour une cuisson rapide,** choisissez les côtes, escalopes, filets et noix. À la poêle ou au gril, comptez 1-2 min de cuisson par centimètre d'épaisseur.

◆ **Pour une cuisson longue,** blanquette, osso-buco, veau marengo et autres plats mijotés, privilégiez le collier, le jarret, la poitrine, les tendrons ou les pieds. La cuisson dure alors au moins 1 h.

◆ **Une fois cuite,** il faut "détendre" la viande. Pour cela, on la laisse reposer 10 min et on la couvre pour qu'elle ne refroidisse pas.

**PETIT ZESTE**
Relevez le goût de l'orange en glissant une bande de zeste dans la cocotte lors de la cuisson à feu doux.

## Osso-buco aux artichauts poivrades et trompettes-de-la-mort

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 35 MIN ◆ CUISSON : 1 H 10

**● 4 tronçons de jarret de veau (1,3 kg au total) ● 8 artichauts poivrades ● 250 g de trompettes-de-la-mort ● 1 oignon ● 1 orange ● 1 cuil. à soupe de fond de veau en poudre ● 10 cl de vin blanc sec ● 4 brins de basilic ● 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 20 g de beurre ● sel, poivre moulu.**

**1.** Pelez et émincez l'oignon. Salez et poivrez les morceaux de jarret de veau. Chauffez le beurre dans une cocotte et ajoutez le veau et l'oignon. Faites dorer 10 min en mélangeant régulièrement.

**2.** Versez le vin blanc dans la cocotte. Ajoutez 10 cl d'eau, le jus de l'orange, le fond de veau et les tiges effeuillées du basilic. Mélangez, couvrez et faites cuire 1 h sur feu doux.

**3.** Éliminez les feuilles extérieures des artichauts poivrades et coupez les cœurs en six quartiers.

**4.** Nettoyez les trompettes-de-la-mort. Faites-les revenir sur feu vif dans une poêle avec les quartiers d'artichaut, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Versez-les dans la cocotte 10 min avant la fin de la cuisson du veau.

**5.** Retirez les tiges de basilic de la cocotte. Présentez les morceaux de jarret de veau dans des assiettes avec les quartiers d'artichaut et les trompettes-de-la-mort. Arrosez de jus de cuisson, puis décorez de feuilles de basilic. Servez sans attendre.

VIN : rosé de Provence.

**ACCORDS PARFAITS**
Accompagnez d'un riz parfumé et d'un chou chinois braisé. Vous pouvez remplacer le basilic par une demi-botte de coriandre.

# Jarret de veau à l'orange et sauce de soja

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 25 MIN MARINADE : 2 H ◆ CUISSON : 1 H 50

**● 1 jarret de veau d'environ 1,4 kg ● 2 oranges bio ● 2 échalotes ● 2 gousses d'ail ● 5 cl de xérès ● 3 cuil. à soupe de sauce de soja ● 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide ● 2 cuil. à café d'huile de sésame grillé ● 2 cuil. à café de 5-parfums ● 4 brins de basilic ● sel, poivre du moulin.**

**1.** Mélangez la sauce de soja, l'huile de sésame, le xérès, l'ail haché et le cinq-parfums. Salez et poivrez. Enrobez-en le jarret, couvrez et laissez reposer 2 h au réfrigérateur.

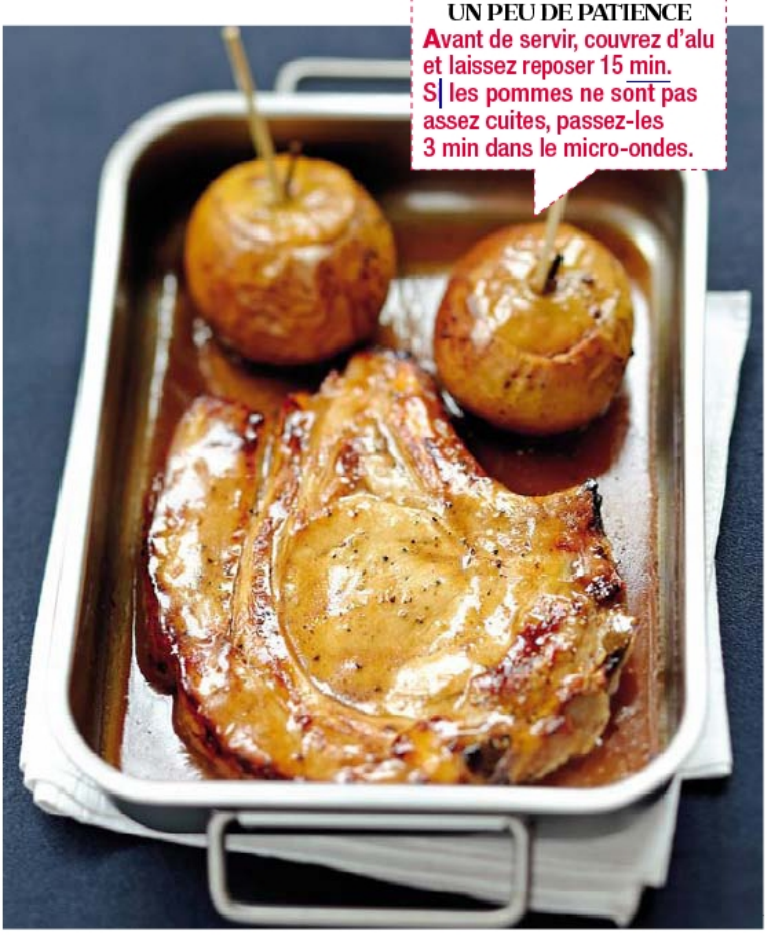
**2.** Lavez les oranges et prélevez le zeste d'une d'entre elles en lanières avec un couteau zesteur. Faites-les bouillir pendant 3 min dans de l'eau froide. Égouttez, rincez et ré§pétez l'opération pour retirer l'amertume.

**3.** Pelez les deux oranges à vif et prélevez les quartiers en glissant la lame d'un couteau entre chaque cloison. Récupérez le jus dans un bol.

**4.** Chauffez l'huile d'arachide dans une cocotte et faites-y dorer 10 min le jarret égoutté. Pelez et émincez les échalotes. Versez-les dans la cocotte et cuisez 5 min. Ajoutez la marinade, le jus des oranges, les tiges de basilic et 25 cl d'eau. Couvrez et laissez mijoter 1 h 30 à feu doux, jusqu'à ce que le jarret soit fondant.

**5.** Retirez les tiges de basilic. Ajoutez les feuilles de basilic ciselées, les zestes et les quartiers d'orange. Couvrez et faites cuire 5 min.

VIN : costières-de-nîmes rouge.



**UN PEU DE PATIENCE**
Avant de servir, couvrez d'alu et laissez reposer 15 min. Si les pommes ne sont pas assez cuites, passez-les 3 min dans le micro-ondes.

# Côtes de veau au cidre et aux pommes

POUR 4 PERSONNES ◆ PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 1 H

**● 4 côtes de veau (900 g au total) ● 8 pommes reinettes ● 30 cl de cidre brut ● 2 cuil. à soupe de miel ● 1 cuil. à soupe de fond de veau en poudre ● 1 cuil. à soupe d'huile ● 4 brins de thym ● 40 g de beurre ● sel, poivre du moulin.**

**1.** Rincez les pommes. Coupez-leur un chapeau et creusez-les pour retirer les pépins. Garnissez-les de beurre découpé en dés, de thym effeuillé et de miel. Replacez les chapeaux.

**2.** Salez et poivrez les côtes de veau. Faites-les dorer 1 à 2 min de chaque côté dans une poêle huilée, puis rangez-les dans un plat allant au four. Versez dans la poêle 20 cl d'eau chaude, le fond de veau et le cidre. Mélangez soigneusement et arrosez-en les côtes de veau. Disposez les pommes sur les côtés, recouvrez de papier d'aluminium et glissez dans le four préchauffé sur th. 2-3 (th. 80 °C). Laissez cuire pendant 55 min.

**3.** Dégustez les côtes de veau avec leur jus et les pommes.

BOISSON : cidre brut fermier.

## Viande moelleuse garantie !

À basse température, la cuisson se fait aux alentours de 80 °C. Elle est plus longue, mais les viandes ont une chair moelleuse. Avec ce mode de cuisson, pas de stress, car quelques minutes de plus ou de moins n'affecteront pas la réussite du plat. On peut obtenir des viandes dorées, à condition de les saisir dans une cocotte à feu vif avant de les enfourner dans un plat froid.


Vitabio

Disponible en magasins bio, grandes surfaces (rayon bio) et sur internet.

Les Recettes

Suprême de volaille smoothie en chutney

*Ingrédients* Base 4 personnes
- 4 Blancs de volaille
- 50 gr de beurre
- 2 Poires
- 30 gr de sucre
- 1dl de vinaigre de cidre
- 1 bouteille VITABIO smoothie
- Griotte Poire acerola
- 2 oignons
- Ciboulette
- Sel et Poire

*Recettes :* Cuire les suprêmes de volaille à la poêle dans un peu de beurre, assaisonner
Réserver, refroidir et trancher .

*Chutney :* Eplucher les poires et les couper en petits cubes . Tailler les oignons en petits cubes
Faire revenir les oignons dans un peu d'huile de tournesol.
Ajouter 30g de sucre, et caraméliser l'ensemble.
Mouiller avec 10cl de vinaigre de cidre et cuire jusqu'à évaporation du liquide.
Ajouter les poires, le smoothie VITABIO Griotte Poire Acérola et porter à ébullition.
Servir chaud tiède ou froid en accompagnement de la volaille juste remise en température 10 min au four à 150°C. Décorer avec de la ciboulette.

Crédit photo Franck Brunet

Recette concoctée par Vincent Pousard

# 8 idées avec des noix

POUR 4 PERSONNES

## Pommes aux noix

■ Placez 6 belles **pommes** pelées et évidées dans un plat **beurré** pouvant aller au four, face bombée en-dessous.
■ Remplissez-les de 50 g de cerneaux de **noix** hachés et mélangés avec 80 g de **raisins secs** réhydratés dans un peu de **rhum,** 50 g de **sucre roux,** 30 cl de **sirop d'érable,** 50 g de **beurre demi-sel** fondu et 20 g de **farine.**
■ Laissez cuire 40 min au four à th. 6 (180 °C) en arrosant régulièrement les pommes. Dégustez tiède ou froid.

## Tarte aux noix et éclats d'orange

■ Préparez un caramel blond avec 75 g de **sucre.** Retirez du feu, versez délicatement 20 cl de **crème fraîche.** Mélangez avec 2 c. à soupe de **miel d'acacia,** 2 jaunes d'**œufs,** 20 g d'**oranges confites** taillées en dés et 130 g de cerneaux de **noix** hachés.
■ Étalez la pâte sur 1 **fond de tarte sablée** cuit à blanc et enfournez pour 25 min à th. 6 (180 °C) en plaçant quelques beaux cerneaux de noix sur le dessus 10 min avant la fin de cuisson.

## Salade d'endives

■ Mélangez 3 **endives** taillées en rondelles dans un saladier avec 1 **pomme** découpée en lamelles, 100 g de **noix** et 100 g de **mimolette vieille** débitée en dés. Assaisonnez du jus d'1 **citron** mélangé avec 3 cuil. à soupe d'**huile d'olive,** du **sel** et du **poivre.**

## Skordalia à l'ail et aux noix

■ Réduisez en purée 500 g de **pommes de terre** cuites. Mélangez bien en incorporant 1/2 tête d'**ail** hachée, 40 cl d'**huile d'olive,** le jus d'1 **citron,** 2 cuil. à café de **vinaigre de vin blanc,** 75 g de **noix** grossièrement concassées et 2 jaunes d'**œufs** légèrement battus. Proposez en apéritif accompagné de **toasts** et d'**olives noires.**

## Sauce aux noix

■ Écrasez 1 **fromage frais** avec 100 g de **roquefort,** 2 cuil. à soupe de **crème fraîche** et 50 g de **noix** concassées. **Salez** et **poivrez.** Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

## Praires aux noix

■ Mixez 25 g de cerneaux de **noix,** 40 g de **beurre demi-sel,** 1 **échalote,** 6 brins de **persil** et du **poivre.**
■ Ouvrez 16 **praires** nettoyées, dans un faitout sur feu vif. Retirez les valves vides puis recouvrez les pleines de beurre de noix. Poudrez de **chapelure** et passez 3 min sous le gril du four.

## Noix au chocolat

■ Faites fondre 80 g de **chocolat noir.** Trempez-y un par un 20 cerneaux de **noix.** Roulez-les dans une assiette de **cacao** et déposez-les sur une assiette **huilée.** Laissez reposer durant 15 min au réfrigérateur avant de servir.

## Noix au caramel épicé

■ Poêlez 250 g de cerneaux de **noix** sur feu moyen. Ajoutez 3 cuil. à soupe de **sucre** et 1 cuil. à s. d'eau. Enrobez-en les noix et poudrez d'1 pincée de **5-parfums.** Mélangez et parsemez de **fleur de sel.** Laissez refroidir.

# Le bio quèsaco ?

Que recouvre la dénomination bio ? Quels sont les produits concernés ? Quelles garanties sont offertes ? Nos réponses et nos explications.

De plus en plus de consommateurs disent préférer les produits bio aux produits conventionnels : 71 % en 2012 contre 66 % en 2011. Mais qu'achète-t-on, au juste, quand l'aliment est dit bio ?

## Bio et naturel ?

Les produits bio sont issus d'une agriculture qui respecte la terre et favorise le bien-être des animaux (avec un élevage en liberté). Les pesticides chimiques et les antibiotiques sont interdits. La fertilisation des sols est assurée par des engrais verts et des composts. Les animaux sont nourris avec des aliments biologiques, les petits mammifères avec le lait de leur mère de préférence. Les produits OGM sont proscrits. Comme le gavage des animaux est interdit, le foie gras bio ne peut donc pas exister. Aucun produit sauvage provenant de la mer ne peut prétendre à l'appellation bio (y compris le sel marin). Seuls les produits marins d'élevage (bar, saumon, daurade ou encore moules) peuvent être produits selon un mode biologique.

## Bio et produits transformés ?

Les produits transformés (pains, yaourts, fromages, confitures…) sont élaborés à partir d'ingrédients biologiques (au moins 95 %). Ils ne peuvent pas contenir d'ingrédients OGM. Les producteurs privilégient, de préférence, des méthodes traditionnelles "authentiques" comme par exemple le meulage sur pierre du blé pour la farine. L'utilisation de colorants et arômes chimiques de synthèse et d'exhausteurs de goût est totalement prohibée. 47 additifs sont autorisés contre 300 pour un produit standard. L'enrichissement en vitamines, minéraux, antioxydants… est interdit en bio, sauf cas exceptionnel.

## Bio et logo ?

Depuis le 1er juillet 2012, tous les produits bio préemballés sont reconnaissables au logo européen obligatoire : 12 étoiles sur fond vert dessinant une feuille. Le traditionnel logo AB est devenu facultatif. Le logo européen est agrémenté d'une information sur l'origine géographique : Union européenne ou Hors Union européenne, et l'indication du pays si au moins 98 % des ingrédients sont issus d'un même pays.

## Bio et contrôle ?

Les producteurs, les transformateurs et les distributeurs sont contrôlés par un organisme indépendant, une fois par an au minimum. Le consommateur peut connaître le nom de cet organisme à l'aide du code inscrit sous le logo européen en se connectant au site Internet de l'Agence bio.

## Bio et local ?

Les produits bio sont de plus en plus locaux. De 38 % en 2009, la part (en valeur) des produits bio "importés", consommés en France est passée, en 2012, sous la barre des 30 %.

## Bio et porte-monnaie ?

Par nature, les produits bio sont plus chers que les aliments standard. Cela tient à plusieurs facteurs. Les rendements sont moindres et les coûts de production s'avèrent plus élevés. Par exemple, un poulet bio a besoin de deux fois plus d'espace et deux fois plus de temps pour être engraissé. Ajoutez à cela le coût des contrôles.

## Bio et bon ?

Il est compliqué de répondre à cette question. Par exemple, une farine bio ne suffit pas seule à la qualité du pain. Le geste du boulanger est primordial. Une tomate de serre, fut-elle bio, aura toujours moins de goût que celle de pleine terre. Tout dépend aussi de la variété choisie. Le bio est un critère d'achat. S'il est nécessaire, il n'est pas suffisant.

Réalisation : Jean-Paul Frétillet

# Accords

Pour sa foire aux vins, du 4 septembre
bouteilles pour accompagner les recettes

## CÔTES-DE-GASCOGNE, FRUITÉ ET SÉDUISANT

On profite encore des saveurs estivales avec ce rosé intense qui se boit dès l'apéritif mais aussi sur un repas convivial. Très séduisant, il est produit dans un superbe domaine du Gers, non loin d'Eauze. Sous une robe brillante et lumineuse, il offre des arômes de fruits rouges avec une pointe de grenade et des notes fleuries. En bouche, il est puissant mais sans lourdeur, équilibré, franc et droit, nerveux avec une finale fruitée et croquante.

### LES PLATS QUI LUI VONT BIEN

Vin de caractère, il se fait gourmand sur un apéritif dînatoire avec des tapas terre ou mer ou un repas élaboré avec tajine aux épices douces ou curry de volaille. Plus classiquement, il valorise un tartare de thon ou de veau, un poulet froid mayonnaise et sa salade de poivrons grillés. Et séduit une panna cotta aux framboises ou une salade de melon aux fraises.

■ *Domaine du Tariquet, Marselan 2012, 7,50 €, foire aux vins Nicolas.*

## Tartare de thon

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN ◆ CUISSON : 15 MIN

**● 300 g de thon cru ● 6 noix de saint-jacques ● 2 cuil. à s. d'œufs de lump rouges et noirs ● 80 g de concombre ● 2 fleurs de courgettes ● 8 brins de ciboulette, 1 d'aneth ● 4 cuil. à s. d'huile d'avocat ● 2 cuil. à s. de vinaigre de cidre ● 25 cl de vin rosé ● 1 sachet de sucre vanillé ● sel, poivre.**

**1.** Faites réduire le vin avec le sucre vanillé sur feu vif pour obtenir 8 cl environ. Laissez refroidir et réservez au frais.

**2.** Taillez 2 noix de saint-jacques et le thon en petits dés. Retirez les pistils des fleurs de courgettes, hachez celles-ci et mêlez-les aux dés préparés, à la ciboulette ciselée et au concombre pelé, épépiné et coupé en petits dés. Tassez dans des ramequins. Réfrigérez.

**3.** Mélangez l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre. Coupez le reste des saint-jacques en deux dans l'épaisseur.

**4.** Démoulez les ramequins sur les assiettes et garnissez-les de 2 languettes de saint-jacques. Nappez de vinaigrette, décorez d'œufs de lump et d'aneth. Servez entouré d'un cordon de sirop de vin.

**GESTE DE PRO**
Placez les saint-jacques 15 min au congélateur, vous les taillerez plus facilement en fines tranches.

**JOLIES GRAINES**
Servez le tajine parsemé de graines de sésame rapidement grillées dans une poêle antiadhésive.

## Tajine d'agneau aux fruits secs

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN ◆ CUISSON : 1 H

**● 800 g d'épaule d'agneau ● 6 abricots secs ● 8 pruneaux dénoyautés ● 1 oignon ● 2 gousses d'ail ● 20 g de beurre ● 2 cuil. à s. d'huile ● 1 cuil. à s. de miel ● 40 g d'amandes mondées ● 10 graines de coriandre ● 1/2 bâton de cannelle ● laurier ● 1/2 cuil. à café de gingembre moulue ● sel, poivre.**

**1.** Plongez les fruits secs dans de l'eau tiède. Coupez la viande en morceaux de 50 g. Faites-les revenir à la cocotte avec l'huile et le beurre chauds.

**2.** Ajoutez l'oignon émincé, l'ail haché, 1 feuille de laurier, le gingembre, la coriandre et la cannelle. Salez et poivrez. Mouillez d'eau à hauteur. Couvrez puis laissez cuire 45 min sur feu doux en remuant plusieurs fois la préparation.

**3.** Ajoutez les fruits secs égouttés et le miel dans la cocotte. Cuisez 15 min.

**4.** Faites griller les amandes 2 min à sec dans une poêle. Servez avec le tajine.

# parfaits

au 1er octobre, le caviste a choisi deux d'automne de **Cuisine Actuelle.**

## Aubergines farcies

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 30 MIN

**● 4 petites aubergines ● 1/2 oignon rouge ● 1 tomate ● 1 gousse d'ail ● 400 g de bœuf haché ● 1 œuf ● 5 cl d'huile d'olive ● 1/2 bouquet de persil plat ● 1 cuil. à café de paprika ● sel, poivre.**

**1.** Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Lavez et essuyez les aubergines. Retirez un chapeau, évidez-les à l'aide d'une cuillère. Récupérez la chair et coupez-la en petits dés. Concassez la tomate. Hachez l'ail et l'oignon, ciselez le persil.

**2.** Mélangez la viande hachée dans un saladier avec les aromates préparés, la tomate, l'œuf et les dés d'aubergine. Salez et poivrez. Incorporez de paprika puis mélangez. Répartissez la farce dans les aubergines évidées.

**3.** Placez les aubergines dans un plat à four huilé. Glissez 25-30 min au four.

**BIEN RELEVÉ**
Accompagnez-les d'une sauce tomate rehaussée d'une pointe de piment.

## Magrets aux mûres

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 20 MIN

**● 2 magrets de canard ● 200 g de mûres ● 2 échalotes ● 1 cuil. à soupe de gelée de mûre ● 5 cl de vinaigre de xérès ● 20 cl de fond de volaille ● 2 ou 3 brins de cerfeuil ● sel, poivre concassé.**

**1.** Quadrillez la graisse des magrets au couteau. Assaisonnez et cuisez-les 5 min côté gras puis 3 min côté chair (si vous l'aimez rosée) dans une cocotte chaude.

**2.** Placez les magrets sur une assiette retournée, elle-même posée dans un plat. Laissez-les reposer 8 min couverts d'une feuille de papier d'aluminium.

**3.** Dorez les échalotes hachées dans un quart de graisse de cuisson. Versez le vinaigre, faites réduire aux trois quarts. Ajoutez le fond de volaille, la gelée de mûre et laissez légèrement réduire. Salez, poivrez. Ajoutez les mûres hors du feu.

**4.** Servez les magrets taillés en tranches avec la sauce aux mûres. Décorez de cerfeuil et accompagnez d'une purée.

**ÇA CHANGE !**
À faire aussi avec des filets de canettes, comptez alors une pièce par convive.

## SAINT-JOSEPH POUR CONNAISSEURS

Une appellation mythique du nord de la vallée du Rhône qui plaît aux œnophiles du monde entier même si le vignoble remonte à la colonisation par les Grecs. Une grande maison soucieuse du respect du terroir, un cépage superbe, la syrah, des vignes bien exposées, des vendanges manuelles, un élevage apportant une note boisée tout en conservant le fruit. Résultat : un vin bien typé et élégant, à la robe profonde aux reflets rubis, au nez de petits fruits rouges et noirs avec des notes de réglisse. La bouche est ample et assez précise, soyeuse et longue, et sa finale est ponctuée d'une touche minérale. Un très beau vin de connaisseurs.

### LES PLATS QUI LUI VONT BIEN

Élégant et puissant, ce saint-joseph n'est pas difficile : il aime les viandes rouges grillées ou rôties, côte de bœuf en tête, les viandes blanches goûteuses comme la côte de veau escortée de champignons, ou la pintade au lard. Il sera aussi mis en valeur avec des aubergines farcies ou une moussaka. Et le magret de canard aux mûres fera avec lui un vrai mariage d'amour.

■ *"Les Challeys" 2011, Delas, 19,80 €, foire aux vins Nicolas.*

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

# Y a-t-il un la cui

Comment savoir si l'on mange vraiment du fait maison quand les trois quarts des restaurants français ne font plus la cuisine ? Suivez le guide.

Ce n'est pas encore la **bande des Quinze,** mais cela pourrait le devenir. Quinze chefs en colère, dont Anne-Sophie Pic, Guy Savoy, Yannick Alléno et Gérald Passédat, emmenés par Joël Robuchon et Alain Ducasse, se mobilisent pour défendre le fait maison à travers le nouveau label **Restaurant de Qualité.** Car Alain Ducasse l'affirme : "Sur les 150000 restaurants français, les trois quarts ne servent que des préparations industrielles. Les autres se battent pour cuisiner des produits frais. C'est à eux que nous nous adressons." L'initiative vise à distinguer les **commerçants restaurateurs** (assembleurs de mets industriels) des **artisans restaurateurs** dont le Collège culinaire de France entend faire des "militants de la qualité". Histoire de savoir enfin à quelle sauce on va être mangé en s'attablant dans un restaurant. Reste à déterminer comment seront sélectionnées les adresses qui bénéficieront de la plaque en émail millésimée, à accrocher à la porte comme les licences.

## Chère distinction

Les critères du Collège culinaire, constitué du gratin de la gastronomie, en disent long sur l'état des restaurants français : **transparence sur l'origine des produits,** préparation sur place, présence d'un **vrai chef en cuisine** et non pas de "quelqu'un qui fait réchauffer un sachet surgelé", **hospitalité** enfin, car "il y a trop d'adresses où on vous fait la gueule". Autant d'évidences qu'il est donc utile de préciser. Les impétrants enverront un dossier audit Collège qui accordera (ou pas) la plaque (facturée 365 € tout de même !). Pour la conserver, les restaurateurs devront obtenir un **taux de satisfaction d'au moins 75 %** de la part des clients, qui pourront voter sur Internet (avec l'inévitable risque de copinage), et **l'approbation des quinze chefs** fondateurs du Collège culinaire. Toutes les adresses peuvent y prétendre, restaurant, auberge ou bistrot, en ville comme à la campagne.
Selon les Quinze, 10000 restaurants pourraient recevoir la distinction. Gérald Passédat, trois étoiles au Petit Nice, à Marseille,

### Fier de son titre

Au Domaine Le Petit Plessis, un manoir restaurant situé aux portes de Nantes, à Sainte-Luce-sur-Loire, une équipe entière s'est attelée à décrocher le titre de maître restaurateur, décerné par le préfet de région, pour rejoindre le groupe de 2700 établissements déjà distingués en France. Avec une cuisine 100 % à base de produits frais, le pain fait maison, la valorisation des vignerons de Loire et des producteurs régionaux, Le Petit Plessis a tout bon.

# chef dans sine ?

Alain Ducasse, entouré des chefs militant pour une cuisine de qualité dans les restaurants.

a repéré 30 restaurateurs de sa région susceptibles d'entrer dans ce "club" d'hommes de qualité. Pour David Lely (restaurant Les Garçons à Paris), l'un des premiers a avoir reçu la plaque, cette appellation "fédère ceux qui respectent le métier" et va "nous pousser à faire encore mieux".

La compétition est rude. La profession a enregistré 6000 fermetures ou faillites en 2012 (étude Xerfi-Precepta). Les charges pèsent lourdement sur les restaurateurs. Dans une brasserie à fort débit, remplacer les frites surgelées par des fraîches représente un poste et demi. La tentation de recourir à des produits prêts à l'emploi (et la multiplication des "réchauffeurs") s'explique aussi par des équations économiques. Les Français ne sont pas dupes. Selon un sondage OpinionWay pour le Figaro en avril 2013, 80 % déclarent savoir que les restaurateurs travaillent avec des produits industriels. Ils sont 96 % à se montrer favorables à un label garantissant la préparation des plats sur place ; 90 % sont prêts à accepter des cartes moins fournies, plus locales et saisonnières, mais seulement 34 % des Français acceptent de payer plus cher.

## Les pros montent au créneau

L'initiative des Quinze n'a pourtant pas fait l'unanimité dans la profession, suscitant querelles de clochers et incompréhension devant la multiplication des labels. Ainsi, l'UMIH (Union des métiers et des industries de l'hôtellerie) milite pour une **réforme du titre de maître restaurateur.** Cette distinction reconnue par l'État, créée il y a six ans et contrôlée par un organisme certificateur, peine à s'imposer, en raison notamment du nombre d'exigences à satisfaire. Et certaines n'ont rien à voir avec la qualité des plats servis : assurer un nappage en tissu, proposer au moins sept vins ou boissons de la région… La part du fait maison, de 51 % seulement aujourd'hui, pourrait passer à 80 %. Le Synhorcat (Syndicat national des hôteliers restaurateurs, cafetiers et traiteurs), beaucoup plus radical, prescrit quant à lui de n'accorder le nom de "restaurant" qu'aux établissements servant exclusivement du fait maison et créer de cette façon une distinction équivalente à celle établie pour protéger les artisans boulangers.

## La riposte des grossistes

Ces propositions ne font pas les affaires de **Metro Cash & Carry.** Ce grossiste allemand compte 93 magasins en France, des **supermarchés professionnels taille XXL.** Il réalise la bagatelle de 4 milliards d'euros de chiffre d'affaires en vendant aux restaurateurs 3400 références de vins, du sucre par sac de 25 kg, du beurre par 5 kg, des fruits et légumes de saison, de l'ail en purée, des vinaigres rares, du caviar, de la vaisselle, des vêtements professionnels mais aussi, et de plus en plus, des plats préparés. De la blanquette de veau à la salade de lentilles à agrémenter de foie gras, en passant par le céleri rémoulade, les lasagnes bolognaise, les cuisses de lapin à la moutarde ou la crème caramel, les petits restaurateurs indépendants, qui représentent 60 % de la clientèle, y trouvent de tout… même des prix (de gros) cassés de 15 %. Car Metro est aux côtés des restaurateurs devenus champions du micro-ondes pour défendre leurs marges… Quant à **Brake France,** concurrent de Metro et autre grand fournisseur de la restauration "classique", il s'est trouvé un partenaire pour "optimiser son portefeuille de recettes et en inventer de nouvelles". Son nom : Alain Ducasse Formation et Conseil ! Tous à la même sauce ?

### Déjeuner à L'Hôtel de la plage

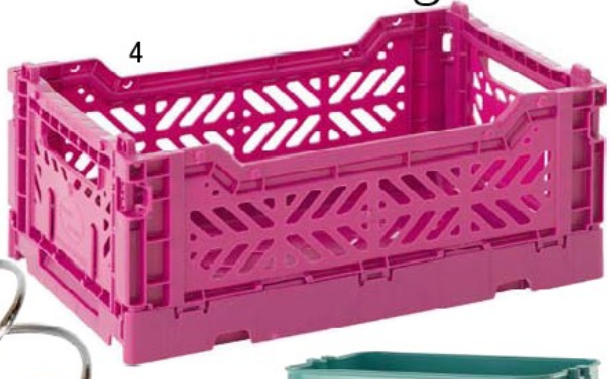
Ce petit hôtel dont nous tairons l'adresse a fermé sa cuisine pour créer… un salon télé. Le buffet proposé chaque jour aux clients provient tout droit des rayons d'un grossiste. Les plats sont réchauffés. Les hôteliers expliquent ainsi leur choix : "L'été, les clients cherchent à limiter leurs dépenses. L'hiver, notre clientèle de VRP et de gens âgés veut à la fois un vaste choix et des prix bas. Une équation impossible avec une vraie cuisine".

Réalisation : Christine Masson

■ Adresses en fin de numéro

# Retour du

Panier, cagette, corbeille… Ce qu'il vous faut pour traiter tout en douceur et en beauté les fruits et les légumes frais.



**1. DESIGN** Un support en métal pour présenter les agrumes. *42 x 20 cm, 10 €, Casa.* **2. ORIGINALES** Ces bassines en métal apportent une touche rétro. *Diam. 29 et 37 cm, 30 €, Zalando.* **3. GALBÉ** Une jolie forme pour cette coupe en aluminium. *Dim. 31 cm, 18 €, Alinéa.* **4. FUTÉ** Ce rangement façon cagette de marché est empilable et pliable. *26 x 17 cm, 2 €, Fly.* **5. VINTAGE** En polypropylène, donc imperméable, ce cabas est doté d'une pochette à fermeture détachable. *44 x 35 cm, 7 €, Natives.* **6. PRATIQUE** Look industriel pour cette desserte en acier laqué composée de trois étages et munie de roulettes. *45 x 35 x 78 cm, 49 €, Ikea.* **7. TROMPE-L'ŒIL** Ces boîtes en coton bio avec intérieur en polyester célèbrent un fruit ou un légume. *Dim. 18 x 18 cm, 28 €, Maron Bouillie.*

■ Adresses en fin de numéro

8

9

10

# marché

11

12

14

13

**8. NATUREL** En contreplaqué de chêne, les parois de cette corbeille sont percées de petits trous pour une bonne prise en main. *26 x 26 x 17 cm, 55 €, Reine Mère.* **9. AUTHENTIQUE** Des paniers en fil de fer décorés d'une ardoise qui en évoque le contenu. *15 x 28 x 8 cm et 20 x 27 x 16 cm, 29 € les deux, Côté Table.* **10. RUSTIQUE** On vide son sac de pommes de terre dans ce panier en osier pour les saisir facilement. *45 x 35 x 43 cm, 28 €, Decoclico.* **11. TOUT EN UN** Maligne, cette desserte à roulettes est surmontée d'un plateau en métal galvanisé, d'une tablette à tirer pour la découpe, d'un porte-bouteilles et de deux paniers en rotin. *85 x 82 x 34 cm, 179 €, Maisons du Monde.* **12. AÉRIENNE** Cette corbeille à fruits en lamelles de bambou est dotée d'une anse pour la transporter de la cuisine à la salle à manger. *27 x 43 cm, 49 €, Made in Design.* **13. UN P'TIT TOUR EN VILLE** Structure en acier et toile en polyester lavable en machine pour ce chariot de courses qui titille l'imaginaire avec son imprimé façon trompe-l'œil. *Dim. 44 x 93 x 32 cm, 120 €, Maron Bouillie.* **14. MULTIFONCTION** En acier inoxydable, cette desserte dispose d'un petit plan de travail, d'un tiroir pour les couverts, de trois paniers et de quatre emplacements pour ranger les bouteilles. *Desserte Carry, 48 x 34 x 94 cm, 200 €, Decoclico.*

Réalisation : Marie Fiess

**BARBARA BIDAN** est directrice nutrition de Fleury Michon. À la tête d'une équipe de six personnes, elle pilote la démarche nutritionnelle des trois activités du groupe : traiteur, traiteur de la mer et charcuterie.

# Sel, une pincée suffit !

Le sel, quand il y en a trop, est un réel danger pour la santé. Certains industriels ont décidé de revoir leurs recettes, comme l'explique Barbara Bidan, nutritionniste chez Fleury Michon.

Le sel rehausse le goût des aliments pour le plus grand plaisir de nos papilles. Mal dosé, il nuit aussi à la santé. Sa consommation, qui ne devrait pas dépasser 4 g par jour par personne, atteint les 9 à 10 g. Mais comment se restreindre quand si peu de préparations affichent leur teneur en sel ? Et quand même les pâtisseries et sodas en contiennent !
En dépit des incitations de l'État, la plupart des industriels rechignent à limiter l'usage du chlorure de sodium. Et pour cause ! Le sel maintient l'humidité – on vend ainsi plus cher moins de matière –, améliore l'aspect – plus une viande est salée plus sa couleur est appétissante – et surtout flatte le goût. L'entreprise familiale vendéenne Fleury Michon s'est engagée à limiter les quantités de sel dans ses préparations. Un combat lancé il y a dix ans sous la houlette de Barbara Bidan, la nutritionniste maison.

***Cuisine Actuelle : Quels sont les dangers pour la santé de la surconsommation de sel ?***

***Barbara Bidan :*** Nous parlons bien de surconsommation, car le sel est nécessaire au fonctionnement de l'organisme. En excès, il entraîne une hausse de la pression artérielle et augmente les risques d'accidents vasculaires cérébraux et d'infarctus du myocarde.

***CA : Fleury Michon a-t-il été un précurseur sur ce sujet ?***

***B. Bidan :*** Notre entreprise a toujours épousé les codes de son époque. Nous avons été les premiers à lancer la charcuterie pré-emballée en sachets en 1957. Dès 1987, Joël Robuchon a accepté d'être notre conseiller, non seulement pour créer une gamme de plats cuisinés sous son nom, mais aus-

## Ils s'engagent aussi

Bien que les pouvoirs publics n'aient pas envisagé de démarche contraignante de réduction de la quantité de sel dans les produits alimentaires, certains industriels s'engagent à en limiter l'usage, le plus souvent sur une partie de leur gamme. C'est le cas notamment des charcutiers Hénaff et Herta, de Marie (pâtes et plats cuisinés), de Meralliance (saumon et poissons fumés) d'Uncle Ben's (riz express), de Kellogg's (céréales de petit déjeuner), de Findus, de Maggi, des frites McCain et des boulangers Paul et Casino. Chaque marque décide de son "taux de diminution" et de son calendrier. La santé de tous est pourtant en jeu : il serait utile que l'État définisse des règles applicables à tous.

si pour intervenir sur tous les produits. Et c'est dès 1999 que notre directeur général, Régis Lebrun, de retour des États-Unis, a décidé qu'il fallait s'efforcer de baisser la teneur en sel.

***CA : La mise en œuvre s'est-elle révélée compliquée ?***

**B. Bidan :** Extrêmement. Je pilote le projet depuis son début. J'ai souvent été considérée comme la "vilaine sorcière" par nos cuisiniers, qui ne s'étaient jamais vraiment souciés de la quantité de sel utilisée. Il a donc fallu tout remettre à plat et trouver des parades pour que les consommateurs ne soient pas déstabilisés par un changement de saveur ou une modification de l'aspect. Nous avons dès le départ demandé au Dr Sabatier, de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, un audit sel de toute notre production. Au final, 50 % des recettes ont dû être retravaillées.

***CA : Quels ont été vos choix ?***

**Barbara Bidan :** Nous avons créé un atelier "bouillon", qui emploie aujourd'hui dix cuisiniers. En utilisant des herbes aromatiques, des épices, du citron vert et du combawa, et en jouant sur l'équilibre acidité-amertume, nous sommes parvenus à obtenir des goûts qui donnent l'illusion du salé tout en diminuant très sensiblement le dosage en sel. Par ailleurs, nos quinze chefs travaillent en binômes avec des ingénieurs agronomes. Le chef propose et l'ingénieur trouve une solution pratique à sa demande. À l'arrivée, cela donne 42 tonnes de sel en moins par an dans nos recettes.

***CA : Pourrait-on supprimer complètement le sel ?***

**B. Bidan :** Dans la charcuterie, c'est impossible. Pour des raisons de toxicologie : le sel est un excellent conservateur. Pour des raisons d'aspect aussi : un jambon préparé sans sel – chez nous, il n'y a déjà plus ni colorant ni conservateur – semblerait bien gris.

***CA : Que signifie, sur le jambon, l'indication "25 % de sel en moins" ?***

**B. Bidan :** Cela veut dire que, par rapport à la moyenne des produits équivalents du commerce, qui affichent 1,45 g de sel pour 100 g, il y a 25 % de sel en moins dans notre jambon, c'est-à-dire une teneur de 0,87 g de sel pour 100 g. Ce qui n'est pas anodin dans l'addition quotidienne. Pour y parvenir, nous avons joué avec des aromates et des légumes lors de la cuisson et utilisé des matières premières plus nobles, comme le muscle.

***CA : Les consommateurs ont-ils boudé des plats parce qu'ils étaient moins salés ?***

**B. Bidan :** Il nous est arrivé d'aller un peu trop vite : il faut compter quatre à cinq semaines pour que le palais s'adapte. Les acheteurs se sont ainsi un temps détournés de notre brandade de morue et du tajine de bœuf, par exemple, car nous avions réduit trop rapidement leur teneur en sel. Pour nos deux plats les plus vendus, le couscous et le hachis Parmentier, nous avons avancé à petits pas en travaillant plus particulièrement la sauce pour l'un, et la purée pour l'autre. En dix ans, nous avons réduit de 20 % la quantité de sel dans nos plats.

***CA : Ne craignez-vous pas que les consommateurs ajoutent du sel à table ?***

**B. Bidan :** C'est un risque. Mais nous effectuons de gros efforts de sensibilisation. Depuis 2002, nos étiquettes indiquent la quantité de sel pour 100 g et par portion. La majorité de nos produits affichent une teneur moyenne inférieure à 1 %, 56 % d'entre eux ont même une teneur en sel inférieure à 0,8 %.

Moins de sel, préoccupation constante chez les chefs de Fleury Michon.

Propos recueillis par Christine Masson

# SPÉCIAL FOIRES AUX VINS

# 12 appe à moins

**On profite des vins pour faire bouteilles à boire**

## 1. FAMEUX

La réputation de Montus n'est plus à faire et cette bouteille en donne la preuve avec sa matière sombre, dense, profonde, son élevage et son équilibre parfait. À lui le canard gras et la côte de bœuf, à moins que vous n'arriviez à l'oublier pendant cinq ans !

■ *Madiran, "Club des Sommeliers" 2009, Montus, 11,90 €, Casino, du 6 au 22 septembre.*

## 2. PUISSANT

Avec sa robe sombre, ses notes de garrigue, de fruits mûrs et d'épices, sa chair généreuse et riche et ses tanins puissants, ce vin ne peut cacher son caractère solaire. Trois à cinq ans dans la cave ne lui font pas peur, mais d'ici là, domptez-le avec une daube de sanglier.

■ *Gigondas 2012, Sophie Brusset, 11,95 €, Casino, du 6 au 22 septembre.*

## 3. BIO ET BON

Qui résistera à sa gourmandise, sa pureté, ses notes de fruits rouges, d'eucalyptus et de mentholé ? Pas le lapin à la moutarde, le bœuf aux anchois, le gigot d'agneau… ni même vous !

■ *Côtes-du-rhône villages 2010 AB, Notre Dame de Cousignac, 5,50 €, Hyper U et Super U, du 24 septembre au 5 octobre.*

## 4. À CROQUER

Avec ses notes florales et d'agrumes, sa bouche fraîchement citronnée, ce sancerre est droit dans son terroir. À savourer sur un poisson, une terrine de fruits de mer, un crottin de chavignol.

■ *Sancerre "Les Trois Terroirs" 2012, Domaine de la Vauvise, 9,95 €, Magasins U, du 24 septembre au 5 octobre.*

## 5. AUTHENTIQUE

Sans être d'une grande opulence, il a le caractère d'un vrai bourgogne avec ses notes de griottes et sa chair fruitée et équilibrée. À boire sur un poulet rôti ou une poêlée de champignons.

■ *Côtes-de-beaune "Les Monts Battois" 2011, Domaine Cauvard, 8,95 €, magasins Casino, du 6 au 22 septembre.*

## 6. JOVIAL

Notes de noisettes, de beurre et de biscotte, bouche fruitée et finale fraîche… Ce vin s'invite facilement à table et se régale de quenelles et de poulet à la crème. Il saura également patienter deux à trois ans dans votre cave.

■ *Rully 1er cru, "Clos La Bressande" 2011, Château de Rully, 10,95 €, magasins Auchan, du 18 au 30 septembre.*

# llations de 12 €

foires aux
le plein de belles
les jours de fête.

## 7. FIDÈLE

Voici une signature qui ne déçoit jamais car, derrière ce domaine, il y a l'excellence de la famille Brocard. Un nez fin, élégant et floral, une bouche fraîche, droite et bien fruitée, avec une jolie minéralité… Ce vin est très typé ! À servir sur des fruits de mer et des poissons.

■ *Chablis 2011, Domaine Chenevières, 8 €, Hyper U, du 24 septembre au 5 octobre.*

## 8. PARFAIT

À dominante de merlot, ce vin en offre toute la rondeur avec ce grain de tanins souple sous la langue et ce fruité expressif. Un "petit" cru qui enchantera le rôti dominical, celui de demain, mais aussi celui de l'année prochaine !

■ *Bordeaux 2010, Château Sainte-Barbe, "Les Argiles", 5,10 €, magasins Intermarché, du 11 au 22 septembre.*

## 9. SÉDUISANT

Jean-Pierre Coffe ne s'est pas trompé lorsqu'il l'a élu "coup de cœur". Ce vin a beaucoup pour lui : la cerise bien mûre, la pincée d'épices, le toasté léger, la chair coulante, sans oublier son prix. À ouvrir dès que l'envie vous prend.

■ *Médoc 2010, Les Chevaux de Patache d'Aux, 7 €, magasins Leader Price, du 11 au 22 septembre.*

## 10. TRÈS CLASSE

Nez expressif de fruits et d'épices, bouche ronde et savoureuse tenue par des tanins charnus et élégants, ce puisseguin n'a rien à envier à son voisin saint-émilion. Agréable aujourd'hui, il se conservera au minimum pendant cinq ans.

■ *Puisseguin-Saint-Émilion 2010, Château Branda, 10,95 €, Carrefour Market, du 20 septembre au 6 octobre.*

## 11. BIEN ÉLEVÉ

Ce Lalande de Pomerol a reçu une bonne éducation, avec un élevage en barrique parfaitement dosé, qui lui apporte de la mâche sans cacher sa belle matière fruitée et charnue à souhait. À oublier pendant trois ans minimum, si vous en avez le courage…

■ *Lalande de Pomerol 2010, Château Moulin La Gravière, 11,95 €, Auchan, du 18 au 30 septembre.*

## 12. RICHE

Un liquoreux aussi riche en saveurs d'agrumes confits et de marrons glacés qu'en suavité, en douceur et en équilibre. À découvrir avec une terrine de foie gras, des petites bouchées au roquefort et une bûche au marron.

■ *Sainte-Croix-du-Mont 2010, Château La Rame, 9,95 €, Auchan, du 18 au 30 septembre.*

Réalisation : Valérie de Lescure

# On change le couvert

Mini révolution. À table, chacun fait ce qui lui plaît. La vaisselle sort des placards en ordre dispersé et se dépareille en toute fantaisie.

Mamie n'en reviendrait pas ! Aux oubliettes, la louche en argent, les couverts de service à poisson et la soupière (sauf pour en faire un cache-pot) ! Ces dernières années ont définitivement signé la débâcle de nos grandes traditions héritées de la bourgeoisie du XIXe siècle.

Côté verres, les gobelets, souvent colorés, remplacent les verres à eau. Ils sont modernes ou anciens, à condition de supporter le lave-vaisselle. Les verres à vin blanc d'hier, trop petits, sont désormais boudés. Les puristes s'offrent des verres à vin de dégustation, les modèles du verrier autrichien Riedel, adaptés à chaque origine, constituant le comble du chic.

Et si la vaisselle blanche fait un retour en force, comme chez Villeroy & Boch ou chez Guy Degrenne, c'est pour mieux mettre en valeur les formes et les matières, et jouer les effets de contraste avec le reste de la table. Quant aux couverts, ils se croient tout permis, au point parfois de laisser primer l'esthétique sur le pratique !

## La nappe à la trappe

Cette mini révolution ne s'arrête pas là. Le linge de table est aussi passé à la grande lessiveuse de la mode. Nappes et sets de table hissent haut les couleurs et les matières, façon "un coup d'éponge et hop, c'est propre". Mieux, on assume désormais les serviettes en version jetable. Elles ont tout bon : motifs et coloris infinis, qualité enfin correcte, alibi écologique (moins de lessive, c'est bon pour la planète !) et surtout gain de temps pour qui reçoit. Évidemment, on dresse de plus en plus rarement une table avec nappe et serviettes assorties.

Guy Bourgeois, président de la confédération des Arts de la table (CAT) et détaillant à Orléans, n'en fait pas mystère : "Cela fait des années que je n'ai pas vendu un service complet d'assiettes ou de verres." La faute… à l'évolution des mœurs ! Mariages plus tardifs, divorces fréquents et familles recomposées ont changé la donne et porté un coup (fatal ?) au concept de liste de mariage inventé par la maison Christofle dans les années 1930.

## On reçoit autrement

À la fin des années 1990, cette fameuse liste représentait encore plus de 60 % des ventes du secteur. Aujourd'hui, elle est devenue prétexte non plus à s'équiper pour la vie mais à financer la robe de la mariée, un voyage, une œuvre d'art, la rénovation de la cuisine ou… une carte de crédit que les bénéficiaires utiliseront comme bon leur semble (et sans rendre de comptes). Chez Guy Degrenne, les commandes liées aux listes de mariage, qui représentaient 50 % du chiffre d'affaires il y a 25 ans, sont tombées à 15 %."En parallèle, ajoute Guy Bourgeois, du CAT, il y a eu l'évolution du comportement à l'égard du repas. Les familles disposaient au-

Les repas ont changé, le service aussi. Tout est permis : on en profite !

trefois d'un service pour tous les jours et d'un autre pour recevoir. La conception d'un repas était très normée : apéritif, puis déjeuner ou dîner avec entrée, plat, salade, fromage et dessert, puis café et digestifs ou jus de fruits. Ce rituel conditionnait des achats très conventionnels."
C'était la préhistoire. Aujourd'hui, les façons de recevoir changent… tous les jours. Place aux apéros dînatoires, slunchs, pique-niques, brunchs, goûters, BBQ, plats uniques… Autant de formules pour lesquels on achète des articles spécifiques. Ce qui explique, note Guy Bourgeois, que "le secteur des arts de la table, qui regroupe le couvert et le culinaire, certes touché par la crise économique, connaît une baisse d'activité de 3 à 4 % seulement."

## Louer ses assiettes ?

Seule ombre au tableau, la capacité de stockage des acheteurs n'est pas extensible et constitue un frein non négligeable aux achats d'impulsion ! La confédération des Arts de la table va donc remettre le couvert en 2014 et rééditer son opération "Videz vos placards", qui avait récolté en 2012 plus de 400 tonnes de vaisselle, ensuite vendue au profit de la Croix Rouge.
Chez Guy Degrenne, on réfléchit à un système de location. Après tout, pourquoi ne pas changer de couvert comme on change de robe, tout simplement en louant les pièces nécessaires à un dîner parfait ? La dépense serait moindre, l'encombrement nul. Et les ennuis minimum : comment expliquer à la copine que l'on a cassé les verres à thé empruntés pour la soirée marocaine…

## Le nouvel art de la table

### ON ADOPTE

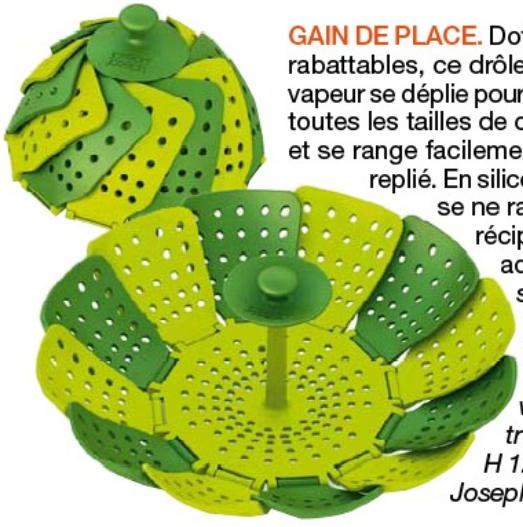
- Les nappes brodées et damassées de nos grand-mères.
- Les serviettes unies en lin. En dégradé de couleurs, c'est mieux.
- Les assiettes et les verres de styles, tailles et couleurs différentes.
- Les couverts qui servent à la fois pour l'entrée et le plat.
- Les bols ou les grands verres qui remplacent les assiettes à soupe.
- Les vaisselles "d'ailleurs", marocaine, japonaise, indienne…
- Les "faux-amis" : un carreau ancien en sous-bouteille, un petit panier de jardin en corbeille à pain…

### ON OUBLIE

- Le total look, avec nappes et serviettes assorties.
- La panoplie complète des couverts : à poisson, à salade, à fromage, etc. Tout le monde s'y perd !
- Les services de verres complets.
- Les coupes à champagne, car les bulles s'y noient.
- Les mini serviettes en papier présentées dans des verres, ni pratiques ni jolies.
- La déco de table encombrante, qui empêche les convives de se parler.
- Les billes en verre et autres objets répandus sur la nappe, cauchemar de la maîtresse de maison pour le service.

Réalisation : Christine Masson

# Sélection



**GAIN DE PLACE.** Doté de côtés rabattables, ce drôle de panier vapeur se déplie pour s'ajuster à toutes les tailles de casseroles, et se range facilement une fois replié. En silicone, sa base ne raye pas les récipients anti-adhérents et sa poignée est parfaitement isolante. *Lotus vert, diamètre 14/26 x H 12 cm, 18 €, Joseph Joseph.*

**TRADITIONNELLE.** En plus de mijoter vos petits plats classiques, cette cocotte en fonte émaillée, permet, grâce à son panier de cuisson, de cuire simultanément à la vapeur, vos légumes ou autres aliments délicats. *Cocotte steamer, Ø 26 cm, tous feux et induction, 199 €, Staub.*

Solution "zéro matière grasse", préservant saveurs et qualités nutritionnelles des aliments, la cuisson à la vapeur a tout bon.

# À toute

**DUO GAGNANT.** Combinant cuisson vapeur et saucier, ce modèle avec 2 bols Inox pour une capacité de 7,3 l réconcilie cuisine vapeur et gourmandise ! Il dispose de 5 programmes de sauces au choix avec température et vitesse de brassage adaptés. Bol à riz 0,9 l, minuteur, arrêt automatique et maintien au chaud. *Vitacuisine Sauce, 1 900 W (saucier 400 W), 250 €, SEB.*

**GÉNÉREUX.** Utilisé avec sa grille de cuisson, ce combiné 2 en 1 en Inox permet de cuire les aliments à la vapeur sur tous les feux, mais sert également de plat à four grâce à ses hauts bords. Son couvercle en verre résistant est muni d'un thermomètre afin de contrôler la température. *Vitalis compact, 30 x 21 x H 10 cm, 180 €, WMF.*

**SIMPLISSIME.** Muni d'un couvercle, ce panier vapeur se pose sur une sauteuse pour une cuisson vapeur tout en légèreté. La poignée amovible des casseroles de la gamme s'adapte également au panier vapeur. *Panier vapeur Ingenio 5, Ø 24 cm, 27 €, Tefal.*

■ Adresses en fin de numéro

# vapeur !

**ÉPURÉ.** Belle interprétation moderne du modèle traditionnel chinois, ce cuit-vapeur en céramique réfractaire, avec panier en terre cuite et bois de cèdre, s'utilise aussi bien sur le gaz que dans un four classique ou micro-ondes. *Set cuit-vapeur JIA, Ø 18 ou 24 cm, à partir de 74,50 €, Videlice.*

**BOUCLIER MÉTALLIQUE.** Seul ustensile permettant une vraie cuisson vapeur au micro-ondes grâce à un bouclier métallique inséré dans la cuve et le couvercle qui protège des ondes les aliments. *Micro Vap', 26 x 13,7 cm, 99 €, Tupperware.*

**INTELLIGENT.** L'appareil programme température et temps de cuisson pour chaque panier. Capacité 9 l, plateaux amovibles, diffuseur d'arômes, minuterie à arrêt automatique et maintien au chaud. *Modèle Avance HD 9190/30, 2 000 watts, 160 €, Philips.*

Réalisation : Annie Boschet

**ERGONOMIQUE.** Son bac à séparateur amovible se transforme en compartiment double pour cuire séparément, et son programmateur permet de coordonner les temps de cuisson. Capacité 5 l, temps de cuisson personnalisable, maintien au chaud. *Intellisteam Compact, 1 600 W, 99 €, Morphy Richards.*

**GRAND LARGE.** Ce cuit-vapeur Inox satiné permet d'utiliser un wok pour la cuisson à la vapeur des légumes ou d'aliments de grande taille : poisson, volaille… *Original Pro Collection, Ø 35 cm, 75 €, Fissler.*

**PETIT PRIX.** Léger, design et de forme ovale, ce cuit-vapeur spécial micro-ondes supporte des températures de -40 °C à +120 °C. En plastique alimentaire (sans bisphénol), capacité 1,5 l. *STM006, Ø 21 x H 9 cm, 15 €, Whirlpool.*

**RÉVERSIBLE.** Il est équipé de 3 bols à fond en Inox réversible pour recueillir le jus de cuisson ou cuire les aliments dans leur jus. Amovibles, ils permettent la cuisson de grosses pièces dans un volume de 11 l. 7 programmes (riz, viandes…), temps de cuisson programmable, maintien au chaud. *Cuiseur vapeur QD 221A, 2 000 W, 130 €, Riviera & Bar.*

**DOUBLE JEU.** Composé de deux paniers à bords renforcés et d'un couvercle, il se pose sur tout récipient de 19 à 22 cm de diamètre. En silicone platine antiadhérent, il passe au lave-vaisselle. *Ø 22 x H 12 cm, 31,50 €, Lékué.*

# Vos prochains rendez-vous

*Et pour 3,95 € de plus, offrez-vous le livre* Apéro tapas.

DÉJÀ EN KIOSQUES

## La cuisine passionnément

- **Prêts d'avance :** idées gourmandes pour cuisinières bien organisées.
- **Des confitures** aux parfums extra… ordinaires ! À oser !
- **Pizza,** meilleure faite maison.
- **Salade niçoise** new-look.
- **Et aussi :** toutes les douceurs de notre enfance, lapin au wasabi, menu indien, recettes du marché, la réglisse en cuisine...

**Cuisine Actuelle N° 273, 2 €, en kiosques.**

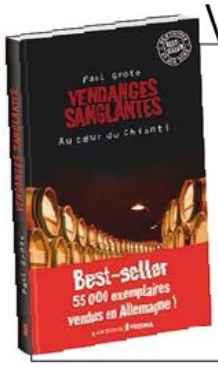
## La pâtisserie devient facile !

- **Vive les gâteaux de famille :** gâteau roulé, flan, cake…
- **Recettes parfaites** aux fruits d'automne.
- **Les meilleurs** desserts au chocolat.
- **Baba au limoncello,** étape par étape.
- **Et toujours :** 13 pages de conseils, techniques, bonnes bases pour tout réussir facilement.

■ *Pâtisserie Cuisine Actuelle* n° 3, 2,90 €, vente en kiosques.

DÈS LE 12 SEPTEMBRE

## Vendanges Sanglantes




EN LIBRAIRIE

Découvrez *Vendanges Sanglantes au cœur du Chianti,* un polar passionnant au cœur des vignobles toscans alliant suspense et voyage gustatif. Frank Gatow, héros emblématique, nous plonge dans cet univers parfois insolite...

■ *Vendanges Sanglantes,* 304 pages, 18,95 €, dans les librairies et en version e-book.

## Flashez, préparez, dégustez !

EN LIBRAIRIE

Inédit ! La collection de livres de cuisine à petit prix qui fait gagner du temps : à flasher, sur chaque recette, la liste des ingrédients pour la retrouver sur son Smartphone au moment des courses : la certitude de réussir des recettes gourmandes.

■ Collection *Flashement Bon !* Éditions Prisma, 3,95 €, en vente en librairie.

## On aime vos petits plats

***Postez vos recettes sur le site de cuisineactuelle.fr***

Recette INTERNAUTE

Et gagnez des cadeaux ! Partagez vos plus belles recettes avec la communauté de Cuisine Actuelle. Déposez-les vite avec une photo : elles seront publiées sur le site. Les meilleures vous feront gagner de superbes cadeaux.

# L'ATELIER de cuisine

Gagnez un temps précieux et faites-vous plaisir en cuisine avec nos conseils malins, bonnes idées et astuces de pro.

## Une carafe rutilante

Éliminez toute trace de calcaire de votre belle carafe en verre ou en cristal en y versant un mélange de vinaigre blanc et de riz cru. Secouez-la ensuite énergiquement, elle ne tardera pas à recouvrer son brillant.

## ZUT, MA CASSEROLE A ATTACHÉ !

Comment rattraper le fond tout noir ? Rien de plus simple : on y fait bouillir un petit peu d'eau de Javel. La casserole devient ensuite très facile à récurer avec vos produits et ustensiles habituels.

### Bocaux rétifs

Les couvercles métalliques de vos bocaux ou de vos pots de confiture refusent de s'ouvrir ? Pour les décoincer, deux solutions : tapoter le rebord à petits coups secs à l'aide du manche d'un couteau, ou presser le couvercle entre vos deux paumes.

## C'EST PLUS SIMPLE

Quand un œuf s'écrase sur le carrelage de votre cuisine, plutôt que de tenter de tout nettoyer tout de suite en vous échinant à éliminer le blanc, recouvrez-le avec du sel fin ou de la farine. Quinze minutes plus tard, essuyez avec du papier absorbant.

## CONFITURE, la cuisson bien maîtrisée

- **Éliminer l'écume** En fondant, une petite noisette de beurre ajoutée à la confiture aidera l'écume à glisser sur les parois. Il deviendra alors facile d'enlever celle-ci avec une écumoire.
- **Bassine idéale** C'est une affaire de chimie : le contact des molécules de cuivre avec la pectine des fruits favorise la "prise" de la confiture. *Bassine à confiture 4 litres en cuivre massif, 47 €, chez Tompress.*
- **Cuite à point ?** Cela se vérifie en versant un peu de confiture sur une assiette glacée (sortant du congélateur). Si elle fige instantanément, on peut cesser la cuisson, si elle reste liquide il manque encore quelques minutes.
- **Flûte, elle a cristallisé !** Pas de panique, remettez-la à cuire quelques instants après y avoir versé le jus d'un citron par kilo de confiture.

## Du caramel liquide

**Pour empêcher le caramel de cristalliser, incorporez une cuillère à café de jus de citron dès la fin de la cuisson.**

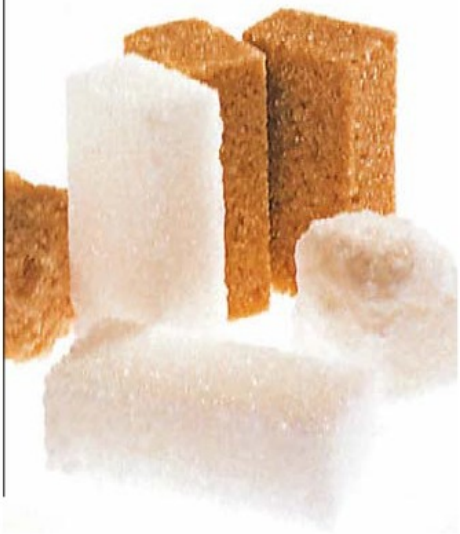
## TROP C'EST TROP !

### DU VINAIGRE DANS LA SAUCE

Vous avez un peu forcé la dose et la sauce est vraiment piquante : ajoutez-y deux morceaux de sucre dissous dans un peu d'eau.

### DU SEL DANS LE PLAT

Un morceau de sucre fondu dans une cuillerée de vinaigre devrait avoir raison de votre embarras.





■ Adresses en fin de numéro

## Une viande juteuse

Le secret d'un rôti tendre ? Déposez tout d'abord un récipient d'eau à l'intérieur du four pendant la cuisson. À la fin de celle-ci, et hors du four, recouvrez la viande d'un papier aluminium, puis d'un torchon, et laissez-la reposer une dizaine de minutes avant de la servir. Les sucs auront le temps de se répartir et la texture de la viande sera impeccable.

## BELLE *tarte*

- **À parts bien égales** Couper une tarte en 4 ou en 8, c'est assez facile, mais faire 5 ou 7 parts sans susciter de discussions, c'est une autre paire de manches ! Plus de soucis avec ces disques malins et pas chers. *Marque-parts pour 5, 6, 7 et 9 parts, 5 € chez Mathon.*
- **Fond bien cuit** Avec l'humidité des fruits, la pâte à tarte tend à se détremper, rendant son service difficile. L'astuce consiste, après avoir étalé la pâte dans le moule, à l'enduire d'un blanc d'œuf non battu. Un peu de chapelure ou de noisettes moulues ont un effet similaire.

## DES **ANCHOIS** JUSTEMENT SALÉS

Vos anchois sont un peu trop salés pour être incorporés dans votre préparation ? Il suffit de les laisser tremper une nuit dans du lait. Si vous êtes pris par le temps, vous pouvez aussi les recouvrir de yaourt nature. Une heure suffira alors.

## PLUS DE JAUNE POUR LA MAYO !

Vous êtes sauvée s'il reste dans vos placards une boîte de lait concentré non sucré. Remplacez le jaune d'œuf par une quantité équivalente de lait, soit une cuillère à soupe environ.

## DES PATATES **BIEN CONSERVÉES**

Évitez à vos pommes de terre tout juste achetées de germer prématurément en les parsemant d'un peu de charbon de bois écrasé.

## POURQUOI JETER ?

**LES ÉPLUCHURES ET PÉPINS DE POIRES** Conservez-les plutôt (en petite quantité) au congélateur. Tous les deux renferment une importante proportion de pectine. Vous les utiliserez au moment de préparer vos confitures ou bien pour épaissir une sauce sans avoir besoin d'ajouter de la farine.

**LES BANANES NOIRCIES** Elles sont trop mûres pour être croquées ? Pas de gâchis, faites-en une purée à votre façon que vous pourrez déguster sans tarder ou bien congeler en vue d'une future préparation.

**LES RESTES DE PAIN DUR** Râpés, écrasés au rouleau ou mixés, ils donnent une fine chapelure que l'on peut parfumer et qui se conserve quelques semaines dans un bocal au réfrigérateur.

## COMMENT ÉPLUCHER LES *pêches* AISÉMENT ?

Rien de plus facile, plongez-les 2 à 3 secondes dans l'eau bouillante, pas plus. La peau s'enlèvera ensuite sans difficulté. Utilisez pour cela une cuillère à soupe, le geste est très simple.

Réalisation : Philippe Roumégoux

# Index

## Septembre-octobre 2013


Aiguillettes de canard au sésame 19
Aubergines farcies 80
Beignets de cabillaud, sauce gribiche 17
Bisque de crevettes express 36
Bœuf bourguignon 15
Boulettes de bœuf aux cacahuètes 14
Brochettes de lapin tandoori 46
Brochettes de poulet marinées et salade de chou 59
Cabillaud au lard à l'estragon 16
Cabillaud façon teriyaki 18
Camembert chaud aux figues et noix 41
Canette farcie en cocotte 20
Carré d'agneau en croûte d'herbes 8
Carré de veau aux poires 50
Champignons au vinaigre 27
Cheesecake aux mûres 48
Chèvre frais : 8 bonnes idées 28
Chips pommes-cannelle 54
Choux farcis 31
Clafoutis aux raisins 70
Coleslaw de carottes et betteraves crues 12
Confiture de carottes et d'abricots 24
Coquelets à l'écrasée de pommes de terre 60
Côtes de veau au cidre 77
Couscous d'agneau 9
Crème amandes et raisins 68
Crevettes en kadaïf 36
Crevettes sautées et riz 35
Crumble de prunes 62
Crumble tomate-parmesan 71
Cuisses de poulet au four 58
Cupcakes à la betterave 12
Daurade en croûte de noisettes et patates douces 38
Daurade rôtie à l'asiatique 37
Eton mess aux framboises 43
Filet de bœuf en croûte de poivres 13
Filet de veau aux mirabelles 63
Filet mignon en croûte 33
Filets de daurade et pignons 38
Flans betterave-champignons 11
Foie gras poêlé aux raisins 70
Gâteau basque aux figues 40
Gâteau de potimarron 57
Girolles à l'œuf poché 27
Gîte de bœuf braisé au vin rouge 14
Granité concombre-crevettes 36
Gratin pommes-amandes 54
Hachis Parmentier au gîte 15
Jambon à l'américaine 32
Jarret de veau à l'orange 76
Kir granité framboise-violette 44
Lapin à la moutarde 45
Lapin en robe de lard fumé 47
Lapin sauté au cidre 46
Magrets au miel et à l'orange 20
Magrets aux mûres 80
Marinades pour brochettes 59
Médaillons de porc sauce au poivre 34
Mini babas aux framboises 42
Mini feuilletés de nougatine aux poires 52
Mini pastilla d'agneau 10
Mirabelles au miel et épices 64
Mix de choux à l'aigre-doux 31
Moelleux amande-framboise 44
Mûres au vin épicé 49
Noix : 8 bonnes idées 78
Osso-buco aux artichauts 75
Parmentier de cabillaud 18
Paupiettes de raie 65
Petit salé aux lentilles 34
Pies au poulet et potimarron 56
Pintade en cocotte au raisin 69
Pizza figues et mascarpone 39
Poires au vin en douillon 52
Pommes au four 55
Pudding de poulet et carottes 23
Quiche aux tomates cerises 73
Quiche au potimarron 57
Risotto aux cèpes 27
Roulades de poulet aux herbes sur lit de mesclun 60
Sabayon gratiné de mûres 49
Salade de carottes à l'orientale 22
Salade harengs et betterave 12
Salade de raie à l'orange 66
Soupe de carottes et oignons 24
Soupe des bois au chou 31
Souris d'agneau confites au sirop d'érable 10
Strudel aux pommes 53
Suprêmes de poulet aux figues 40
Tajine d'agneau et fruits secs 80
Tartare de daurade à la créole 38
Tartare de thon 80
Tarte aux pommes-cannelle 55
Tarte aux mûres et pommes 49
Tarte citron-coco-framboises 43
Tarte feuilletée aux prunes 64
Tartelettes auvergnates aux girolles 26
Tartes fines à la tomate 72
Tartines de raie aux poivrons 66
Tatin de poires au chèvre sec 51
Tatin poires-pommes 52
Tomates farcies viande et riz 73
Tourte pommes-calvados 54
Trifle de pommes et poires 51
Veau cocotte aux choux de Bruxelles 30
Velouté épicé de potimarron 57



### CRÉDITS PHOTOS

En couverture (quiche) : StudioX/Stockfood/Bischof. Carossio : p. 80. CIV : www.civ-viande.org/Rouvrais, p. 8. DR : p. 86, 87, 96, 97. Getty Images : Picture Press, p. 6. Lemaire : p. 83. Liedberg : p. 7. Jessen : p. 6. Louzon : p. 85. Mondadori : p. 95. Oredla : Bauer/Shaw, p. 52 ; Bauer/Urizar, p. 62, 64 ; Camera Press/Gallo Images, p. 53, 54, 55, 60 ; Schmitt, p. 46-47, 52(2), 55, 59. Prismapix : Rouvrais, p. 65. Rouvrais : p. 6. StudioX/Stockfood : Bischof, p. 12, 73 ; Dhellemmes, p. 8, 12 ; Duklas, p. 26, 27 ; es-cuisine, p. 10 ; Flocca, p. 80 ; Gonzalez, p. 24 ; Heinze, p. 12 ; Hussey, p. 32 ; Lanneretonne, p. 24 ; Lhomme, p. 42, 43, 49 ; Matassa, p. 1, 27, 39, 48, 57 ; Roche, p. 18 ; Schall, p. 41, 57 ; Schwabe, p. 34 ; Taverne Agency/Dummer, p. 49 ; Turpin-Griset, p. 51 ; Westermann, p. 90-91 ; Winkelmann, p. 36, 80, 81. Sucré Salé : Amiel, p. 1, 11, 13 ; Asset, p. 9 ; Bilic, p. 38 ; Caste, p. 18 ; Cultura Créative, p. 58, 72 ; Fondacci/Markezana, p. 1, 47 ; Hall, p. 76 ; Lawton, p. 1, 36, 75 ; Nikouline, p. 64 ; Nurra, p. 14, 20, 34 ; Radvaner, p. 15, 19, 28, 36 ; Roulier-Turiot, p. 10, 20, 27, 45, 63, 71, 72, 81 ; Ruchaud, p. 22 ; Studio, p. 33, 35, 68 ; Thys-Supperdelux, p. 16, 17, 65 ; Veigas, p. 38 ; Viel, p. 14, 23, 66(2), 77. Sunray Photo : Amiel, p. 69 ; Bilic, p. 50 ; Fénot, p. 31(2), 37, 44, 54(2) ; Guedes, p. 38 ; Hrbkova, p. 31, 44, 51 ; Hrbkova-Kucera, p. 43 ; Japy, p. 56 ; Kucera, p. 40(2), 46, 49 ; Lhomme, p. 57 ; Mallet, p. 60, 70 ; Prada, p. 70 ; Saveurs/Fénot, p. 15 ; Viel, p. 30. Thinkstock : p. 11, 19, 22, 26, 30, 32, 35, 37, 39, 42, 45, 48, 50, 53, 56, 58, 62, 68, 71, 75, 78, 79, 82, 86, 96(3). Veigas, p. 6.


## Notre carnet d'adresses

**À La Mère de Famille :** www.lameredefamille.com **Agence bio :** www.agencebio.org **Alinéa :** 04 42 82 40 60. **Casa :** www.casashops.com **Chocofoliz :** www.chocofoliz.com **Chocolat Sève :** www.boutique-seve.com **Côté Table :** 05 56 69 68 68. **Decoclico :** www.decoclico.fr **Domaine Le Petit Plessis :** 02 40 08 99 88. **EPI Luminaires :** 01 43 46 11 36. **Faïencerie de Gien :** http://www.gien.com **Famille Mary :** 02 41 55 35 79. **Fissler :** 01 34 12 50 48. **Fly :** www.fly.fr **Ikea :** 08 25 10 30 00. **Incidence :** 01 44 07 10 11. **Joseph Joseph :** 05 56 42 11 93. **Le Jacquard Français :** www.le-jacquard-francais.fr. **Le Petit Nice (Marseille) :** 04 91 592 592. **Le Torchon à Carreaux :** 01 39 76 83 84. **Leifheit :** www.leifheit.de/fr/ **Lékué :** 01 40 13 01 23. **Les Garçons (Paris) :** 01 45 49 08 59. **Like a Color :** www.likeacolor.com **Made in Design :** www.madeindesign.fr **Maisons du Monde :** 02 51 71 17 17. **Maron Bouillie :** 04 74 05 50 66. **Mathon :** www.mathon.fr ou 0 892 391 100. **Miss Kô :** 01 53 67 84 60. **Morphy Richard :** 01 69 11 12 94. **Natives :** 01 47 70 51 12. **OYera :** www.avenue-colombie.com **Philips :** 0805 025 510. **Pierre Marcolini :** www.marcolini-eboutique.com **Restaurant de Qualité :** www.restaurantdequalite.fr **Riviera & Bar :** 03 88 18 66 18. **Sanukiya :** 01 42 60 52 61. **Œuf Beeper :** 01 42 81 24 89. **Reine Mère :** www.reinemere.com **SEB :** 0974 501 021. **Staub :** 03 89 27 77 77. **Tefal :** 0 974 504 774. **Tompress :** 05 63 71 44 99. **Tupperware :** 01 41 39 24 24. **Videlice :** 01 84 16 55 95. **Whirlpool :** 0892 700 150. **WMF :** 01 44 74 18 81. **Zalando :** www.zalando.fr


**Cuisine Actuelle**

Magazine mensuel édité par GROUPE PRISMA MEDIA

13 rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

**RÉDACTION**
13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex
Téléphone : 01 73 05 45 45
Télécopie : 01 47 92 66 05
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

**Rédactrice en chef :** Anne Gillet (6598)
**Rédactrice en chef adjointe :** Sophie Janvier (6592)
**Directrice artistique :** Marion Thérizol (6590)
**Secrétariat :** Sophie Lassous (6598)
**Rédaction :** Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas (magazine, 6605), chefs de service, Fabienne Haberthur (6606), chef de service adjointe, Thierry Roussillon (6603), chef de rubrique
**Secrétariat de rédaction :** Jean-Luc Michel, premier secrétaire de rédaction (6595), Christine Guérin (6594), Véronique Fève (6596), Elsa de Lavergne (6593)
**Maquette :** Michel Poyac (6607) et Carmen Gires-Gresa (6613), chefs de studio, Sylvain Felx, 1re maquettiste (6978), Ymkje Haringsma (6614), Corinne Letourneur (6608)
**Photo :** Sylvie Cornet, chef de service (6587), Sybille Joubert, chef de rubrique (6768)
**Comptabilité :** Catherine Villeneuve (4542)
**Fabrication :** Yann Saunier (6859)
**Ont collaboré à ce numéro :** M. Abadie, V. Bestel, A. Blin-Gayet, A. Boschet, B. Buno, M. Darmoni, M. Domange, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, M. Joannès, C. Lamontagne, V. de Lescure, C. Masson, C. Quèvremont, B. Redureau, N. Renaud, P. Roumégoux, C. Ruchon, B. Vigot Lagandré

**PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION**
**Directrice exécutive Prisma Pub :** Aurore Domont (6505) **Directrice commerciale adjointe grande conso :** Martine El Koubi (6410) **Directeur de publicité :** Thierry Flamand (6426) **Responsables de clientèle :** Valérie Rouverot (4540), Élise Naudin (6405) **Planning-assistante commerciale :** Sarah Massignan (4694) **Directrice commerciale adjointe opérations spéciales :** Géraldine Pangrazzi (4749). **Responsable opérations spéciales :** Frédérique Teisseire (6482) **Responsable commerciale exécution :** Marie-Annick Bobet (6476). **Directrice marketing client :** Nathalie Lefebvre du Prey **Directeur commercialisation réseau :** Serge Hayek **Directeur des ventes :** Bruno Recurt **Directrice marketing :** Claire Bernard **Chef de groupe marketing :** Marion Salomon **Directrice des sites Internet :** Sandrine Odin

**Éditrice :** Pascale Socquet
**Directeur de la publication :** Rolf Heinz

**Service abonnements et anciens numéros :** 62066 Arras Cedex 9. Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une communication locale) www.prismashop.cuisineactuelle.fr
**Photogravure :** Allo Scan
**Imprimé en Allemagne :** Prinovis Ltd. & Co. KG - Dresden, Meinholdstraße 2 - 01129 Dresden
**Distribution :** Presstalis

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2011

ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0114 K 84150
Création janvier 1991


© 2013 Prisma Média


Dépôt légal : août 2013



La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

Audience mesurée par AUDIPRESSE

# Abonnez-vous à Cuisine Actuelle et ses hors-séries

## Pour 1€ de plus : les 6 livres de cuisine Flashement bon !

**De l'apéritif au dessert, retrouvez des recettes inédites et faciles pour épater vos invités !**

*6 livres de cuisine : Apéros dînatoires, Salades, Soupes, Spaghettis, Chocolat, Cakes et Gâteaux*

### Flashement bon !

- **Pratique :** automatiquement, et même sans réseau, la liste des ingrédients de la recette s'affiche sous forme de note dans votre téléphone.
- **Simple :** sur chaque recette, vous trouvez un QR Code que vous pouvez scanner grâce à votre smartphone ou votre tablette.

**Le + numérique**

*la liste des ingrédients directement sur votre téléphone*

## Je m'abonne !

### Découvrez aussi les hors-séries

- ✓ 100 recettes par numéro
- ✓ Des thèmes gourmands
- ✓ Des recettes faciles à réaliser
- ✓ Des idées originales pour épater vos invités

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

☑ **Oui, je m'abonne 1 an** à Cuisine Actuelle (12 n°) et ses hors-séries (6 n°) pour 38,90€ au lieu de ~~47,40€~~* et **pour 1€ de plus**, je reçois **les 6 livres de la collection *Flashement bon !*** soit **39,90€** au total. Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

Mes coordonnées ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M. HCA106P

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Téléphone** _____ Date de naissance** _____

E-mail : _____ @ _____

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Média et de celles de ses partenaires.

* Prix de vente au numéro. **Facultatif. Photos non contractuelles. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du cadeau : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Possibilité de commander chaque livre au prix unitaire de 3,95€ + 5€ de frais de port. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA MEDIA de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA MEDIA. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA MEDIA.

Je peux aussi m'abonner sur **www.prismashop.cuisineactuelle.fr**

# Paris ➡ Milan en 15 minutes

## avec le Champignon de Paris

### Aujourd'hui avec le CHAMPIGNON DE PARIS : ➡ les tagliatelles dolce vita.

Quelques minutes suffisent pour préparer chaque jour une nouvelle recette avec le Champignon de Paris. Qu'il soit frais, surgelé ou en conserve, qu'il soit cuit, cru, chaud ou froid, il se prête aux recettes les plus savoureuses. Le plus simplement du monde, le Champignon de Paris s'invite à votre table pour varier les plaisirs.

**Le CHAMPIGNON DE PARIS. Le légume qui a tout bon.**
Retrouvez toutes les idées recettes sur www.champignonidee.fr

LE CHAMPIGNON PARTICIPE AUX 5 Fruits & Légumes par jour

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE.

ANICC ASSOCIATION NATIONALE INTERPROFESSIONNELLE DU CHAMPIGNON DE COUCHE

FranceAgriMer

MRM Worldwide - Crédit photo : Jean-Claude Amiel, Illustration : Damien Chavanat